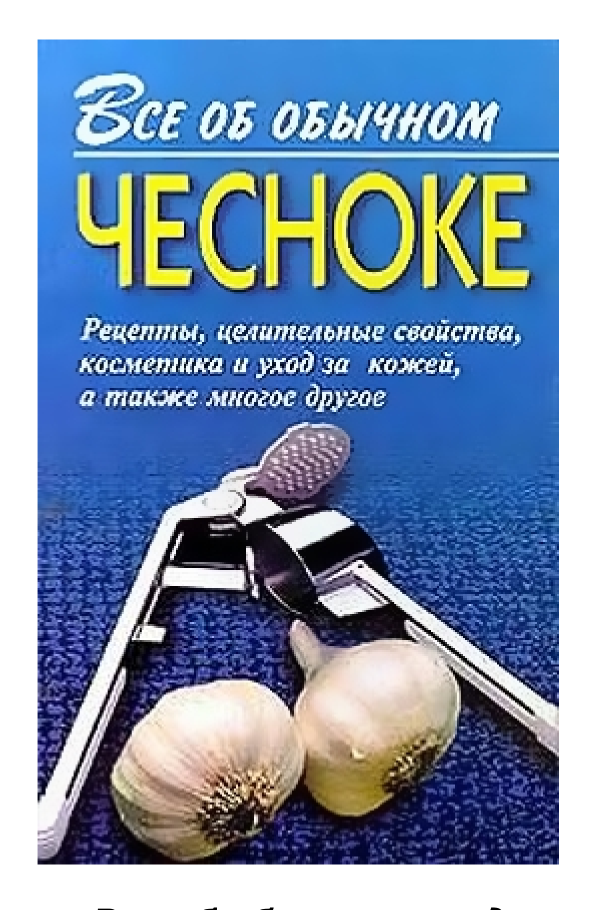
Иван Дубровин
Все об обычном чесноке



Серия «Все об обычных продуктах»



Иван Дубровин
Все об обычном чесноке

ВВЕДЕНИЕ

Возросший в последнее время интерес к лекарственным и прочим растениям подтверждает мысль некоторых ученых о том, что грядущий век будет «веком растений», то есть временем их наибольшего использования. В быту современного человека — это не только дрова во дворе и хлеб на столе.

Примером тому является чеснок. Это и приправа, и лекарство, и средство по уходу за кожей. Когда-то в большинстве языков народов мира его называли лекарством для бедных. Сейчас медикам и производителям лекарственных препаратов ясно, что чеснок — это лекарство для всех, так как высокое качество современной медицины стоит очень дорого, и что будущее за «дарами природы», которые некогда были неотделимы от хозяйства рачительного человека.

В этой книге собрана разнообразная информация об этом удивительном растении, которое при правильном использовании может быть весьма и весьма полезно.



ГЛАВА I. ОТКУДА К НАМ ПРИШЕЛ ЧЕСНОК

Чеснок посевной — огородное многолетнее травянистое растение семейства лилейных. Его научное название — Allium sativum. Перевод слова allium неизвестен, возможно, оно пришло из кельтского языка. А «sativum» означает «домашний» и позволяет нам говорить о том, что оно уже давно культивируется на огородных, дачных участках и даже на плантациях.

Неизвестно, когда люди стали его употреблять. Но с чего это началось, можно утверждать с известной долей уверенности: первобытные земледельцы заметили, что прорастание на грядке луковиц чеснока спасает соседние посевы от вредителей и излечивает их от грибковых заболеваний. Поэтому ему были приписаны магические свойства, его обожествляли, что, впрочем, не мешало попробовать его на вкус и потом применять в качестве лекарства и приправы.

Чесноку поклонялось не только первобытное общество, но и известные цивилизации

древности, особенно египетская. Во время сооружения очередной пирамиды фараон издавал специальный указ, по которому рабам, занятым на строительстве, предписывалось выделять ежедневную порцию чеснока для поддержания сил.

Великий древнегреческий врач Гиппократ практиковал использование чеснока с медом при лечении заболеваний легких. А знаменитый драматург, «отец комедии» Аристофан посвятил этому растению несколько поэтических строк, в которых славил его как средство для возрастания мужества.

В древнем Риме первый в истории гомеопат Диоскорид (I век н. э.), грек по происхождению, также писал о чесноке, указывая на его способность избавлять от гельминтов в кишечнике. Римляне очень широко применяли плоды этой культуры в повседневной жизни. Например, легионеры носили ее луковицу на груди как талисман.

В средние века на Востоке чеснок прочно утвердился в кулинарии и стал обязательным ингредиентом многих блюд. Таджикский врач, поэт и философ, энциклопедист Абу Али ибн Сина, прозванный в Европе по латыни Авиценной, называл его универсальным противоядием (териаком), рекомендовал путникам при катарах от холодной воды, справедливо приписывал ему антибактериальные свойства. «Очень мутную воду надо заесть чесноком», — писал он.

В европейском средневековье целительные свойства чеснока способствовали возникновению и бурному расцвету оккультных знаний о нем. Известно, что он считался самым верным средством в борьбе с вампирами, наиболее популярными персонажами европейских фантасмагорий — ожившими мертвецами, пьющими по ночам кровь невинных людей. По старинным рецептам, чтобы убить такого злодея, ему надлежит вколотить в сердце осиновый кол и набить в рот чеснока.

Но и без всякой мистики он был очень уважаем в Европе средних веков как лекарственное растение. О нем писал основатель ятрохимии Парацельс. А гениальный датский ученый Каспар Бартолин советовал лечить им некоторые поражения почек. Многие врачи той поры рекомендовали его от чумы, «черной смерти», опустошавшей целые страны.

Народная медицина также накопила немало рецептов с использованием чеснока. Афганцы считают, что он помогает при упадке сил. Индийцы исцеляют им бронхиальную астму; французы — грипп; немцы — туберкулез и заболевания живота. В Италии и Испании местные жители применяют его при гнилостных процессах в кишечнике, а в Англии — при различных повреждениях почек. В русской народной медицине его используют при самых разнообразных недугах; он даже признан заменителем лука, о чем и говорит его название. Слово «чеснок» означает — «лук, разделенный на дольки».

Современные биохимические исследования выявили в нем аллиин (до,3 %); эфирное масло, содержащее аллилпропилсульфид, диаллилсульфид и диаллилтрисульфид; жирное масло, фитостерины, азотсодержащее вещество, витамины C и D, а также всевозможные микроэлементы — йод, калий, кальций, натрий, фосфор и многие другие.

Но самые главные компоненты — это, конечно же, фитонциды. Это содержащиеся во многих растениях летучие вещества, открытые в 30-е годы отечественным ученым Б. П. Токиным, их название сложили из двух греческих слов «фито» — «растение» и «цидос» — «убиваю». Они помогают «растениям-убийцам» расправляться с микроорганизмами и даже отпугивают насекомых. Чеснок богат очень сильными фитонцидами, которые обладают широким спектром действия: в нем имеются бактерицидные, фунгицидные (убивающие паразитические грибки), протистоцидные (убивающие простейших), антигельминтные (глистогонные) вещества.

К сожалению, его сильные фитонциды обладают не только противомикробным, но и «противочеловеческим» действием. Их вредное влияние на организм сказывается не в виде устойчивого отвращения к резкому запаху — при чрезмерном потреблении. Как и любой растительный лекарственный препарат, он приводит к пищевому отравлению с осложнениями.



ГЛАВА II. ЧЕСНОК КАК ОГОРОДНАЯ КУЛЬТУРА

Характеризуя чеснок, с одной стороны, можно отметить его пластичность к экологии, с другой — его резкую реакцию на изменения условий внешней среды.

Во многовековой практике выращивания существует два основных способа его культивирования — озимый и яровой. Приоритетное место заняла озимая культура, но в районах, где осенняя посадка связана с риском, распространена яровая.

Все стрелкующие сорта считаются типично озимыми растениями, развитие которых успешно проходит только при условии осенней вегетации и перезимовки. Посев в другие сроки отрицательно сказывается на урожае и его качестве.

Нестрелкующие сорта делятся на две группы — озимые и яровые. Последние отличаются хорошей лежкостью, но обычно менее урожайны, чем первые. Получить высокий урожай в зоне умеренного климата можно только при соответствующей агротехнике. Почва должна быть плодородной и хорошо обработанной.

Чеснок влаголюбив и особенно требователен к поливу при прорастании зубков в первые две недели после посадки. Однако в период созревания луковиц сухость почвы и воздуха ускоряет этот процесс и повышает их лежкость. Яровой высаживают весной, в наиболее возможные ранние сроки.

Оптимальным временем посадки озимого считается 3-я декада сентября, когда погодные условия способствуют выходу растения из состояния покоя. Именно тогда температура и влажность почвы благоприятны для развития его корневой системы.

Можно сажать чеснок в течение всего октября, но не позднее чем за 3 недели до наступления устойчивых заморозков, чтобы зубки хорошо укоренились, но листья не успели отрасти.

Перезимовка зависит от развития растения осенью, а также от условий зимне-весеннего периода. Если зимой наблюдаются оттепели, приводящие к активизации ростовых процессов, зимостойкость чеснока резко падает.

Возврат холодов весной (после отрастания растений) также может повредить ему.

Для посадки отберите хорошо вызревшие, просушенные луковицы с четко обозначенными зубцами. Их разделяют незадолго до закладки в землю, чтобы не пересыхала нижняя часть, где образуются корни.

Зубчики необходимо рассортировать по размеру. Это обеспечит одновременность появления всходов и созревания.

Перед посадкой промойте их в слабом растворе марганцовки. Норма высадки примерно 450 г на 1 м 52. Подходящие схемы посадки — рядовая 6 на 45 и 5 на 50 см, а также 4-х-строчная (20x20x20x70) на 8 см. Мелкие зубчики выращивают при загущении (3x40).

В этом случае повышается активность ростовых процессов. Ускоряется формирование и созревание луковиц. Однако они получаются помельче. Рекомендуется выращивать в совмещенных посадках с другими овощами и земляникой.

При посадке зубчики ориентируют донцем вниз. Не вдавливайте их с силой в бороздку. Почва должна быть достаточно рыхлой, иначе затрудняется рост корней. Глубина посадки варьируется от 6 до 12 см и зависит от величины зубчиков. Чем они крупнее, тем глубже надо сажать.

После рядки мульчируют торфом или перегноем, это препятствует образованию корки и ускоряет прогревание земли весной.

Ранней весной следует бороновать, в конце апреля подкармливать азотными удобрениями, если в почве достаточно фосфора и калия.

Во время вегетации землю поддерживайте в рыхлом состоянии и чистой от сорняков. В начале лета растения окучивают.

Если вы не задаетесь целью получать от стрелкующих сортов чеснока пустых луковиц, то цветоносы нужно удалять, чтобы луковицы были крупнее. Стрелки следует выломать, когда их высота над ложным стеблем достигнет 20 см. Кстати, они вполне съедобны и годятся для маринования.

Озимый чеснок убирают в конце июля — начале августа, яровой на 20–25 дней позже, лучше в сухую погоду. Выкопанные луковицы отряхните от земли и просушите.

После подсыхания ботвы отрежьте ложный стебель до высоты 5 см и корни. Чеснок уложите в ящики или заплетите его в косы.





ГЛАВА III. ЧЕСНОК В МЕДИЦИНЕ

Что же такое чеснок? Приправа или лекарство? Возможно ли им вообще лечить какие-либо заболевания? Большинство людей ответят на этот вопрос положительно и будут совершенно правы. Чеснок — это натуральный лекарственный препарат, причем чрезвычайно сильный и разрасторонний.

ЛЕЧЕНИЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Еще древние египтяне в 1550 году до нашей эры применяли чеснок для лечения сердечных заболеваний, а Диоскорид, автор римского траволечебника, в своих записях упоминал, что он чистит артерии. Поразительно точные рекомендации за две тысячи лет до того, как был понят сам процесс протекания атеросклероза?! Наши предки были совершенно правы.

Сердечно-сосудистые заболевания — бич нашего времени. Все больше и больше людей, ежедневно подверженных стрессу, умирают от инфарктов и сердечных приступов.

От чего же возникают инфаркты и инсульты? В основном, это происходит потому, что человек уже страдает атеросклерозом, когда его кровеносные сосуды засоряются отложениями холестерина, в связи с чем их стенки сужаются и возрастает давление. Инфаркт приводит к тому, что образуется тромб в кровеносных сосудах, а если он перекрывает одну из артерий, то прекращается подача крови к сердечной мышце, что иной раз может закончиться летальным исходом. При инсульте же (или ударе, как его еще называют) такой тромб перекрывает артерию, снабжающую кровью мозг, и тогда мозговые ткани повреждаются из-за недостатка кислорода. При этом часто происходит полный или частичный паралич, а также не исключен и смертельный исход.

Процесс накопления холестерина на стенках кровеносных сосудов достаточно

сложный. Его бляшки начинают нарастать, когда уже изначально имеются небольшие повреждения стенок артерий. И он окисляется в жировых отложениях, и бляшка увеличивается. При их образовании проход для крови уменьшается, что еще более способствует накоплению холестерина. Чтобы уменьшить свертываемость крови и предотвратить образование тромба, врачи прописывают людям, страдающим атеросклерозом, аспирин, который разжижает кровь. Атеросклероз сопровождается также повышением кровяного давления, оно делает артерии менее эластичными, а значит, способными образовывать на своих стенках холестериновые бляшки.

Итак, для того чтобы избавить человека от этого ужасного заболевания, нужно иметь под рукой лекарство, которое, во-первых, понизит содержание холестерина в крови, во-вторых, понизит его окисляемость в жировых накоплениях, в-третьих, понизит кровяное давление и в-четвертых, разжижит кровь, что приведет к невозможности образования тромбов. Так вот, таким идеальным лекарством и является чеснок, так как он обладает всеми этими способностями.

Снижение холестерина в крови

Холестерин — природное вещество в нашем организме, и, в принципе, он необходим для нормальной жизнедеятельности, но в то же время, когда его содержание в крови превышает норму, это плохо сказывается на самочувствии человека. Холестерин образуется в почках, а применение чеснока заставляет их производить его в несколько раз меньше, и за счет этого снижается его общее количество.

Чтобы понизить уровень холестерина, можно применять чеснок в разных видах: чесночный порошок, чесночный экстракт, чесночное масло, свежий чеснок. Достаточно включить в свой рацион всего половину или один зубчик чеснока в день, и уже через некоторое время вы почувствуете облегчение, так как даже такая малая доза способна понизить уровень содержания холестерина в крови на%.

Не стоит ждать от чеснока немедленной реакции, должен пройти по крайней мере месяц, прежде чем появятся положительные результаты.

Чем же чеснок лучше других лекарственных препаратов, полученных синтетическим путем, спросите вы? Последние, хотя и способствуют понижению холестерина в крови, но в то же время они отрицательно влияют на степень внимательности и скорость реакции. Чеснок же не только не имеет подобных эффектов, но и обладает к тому же рядом неоспоримых достоинств, так как попутно смягчает другие факторы риска сердечных заболеваний, снижает кровяное давление и утомляемость.

Мы приведем рецепт снадобья, применяя которое, с успехом можно бороться с атеросклерозом. Для этого растертый зубчик чеснока смешивается с половиной тертого яблока. Принимать следует три раза в день по 1–2 ст. л.

Понижение окисляемости жиров.

Чеснок к тому же выступает и как антиоксидант, то есть он препятствует окислению жиров, что помогает излечить атеросклероз, рак и некоторые другие болезни. Известны такие антиоксиданты, как витамины С и Е, но один зубчик чеснока оказывает примерно такое же антиокислительное действие, как 15 миллиграммов витамина С или 4,5 миллиграмма витамина Е.

Разжижаемость крови.

Как уже говорилось, чеснок способствует тому, что кровь становится более жидкой, что помогает ей легче проходить через сузившиеся стенки сосудов. Через четыре недели регулярного приема его в свежем или приготовленном виде уровень свертываемости крови понижается на 70 %!

Снижение кровяного давления.

Следует заметить, что регулярное добавление чеснока в пищу снижает давление лишь умеренно. Однако даже пациенты, страдающие тяжелой формой гипертонии, отмечают, что он понижает высокое давление. К тому же расчищает дорогу к здоровью другими способами: снижением реакции на стрессы, потерей массы тела, улучшением общего самочувствия.

Итак, включение чеснока в пищу, даже богатую холестерином, способно предотвратить заболевание атеросклерозом.

Хорошо употреблять от давления сок свеклы или моркови с чесночным соком. Для приготовления такого напитка достаточно смешать 1 ст. л. чесночного сока с 1 ст. морковного или свекольного сока. Пить следует каждый день перед едой.

Если вы уже перенесли инсульт или он вам угрожает, то лучше всего просто включить чеснок в вашу каждодневную пищу. В этом случае вам помогут те его качества, которые проявляются как раз после тепловой обработки.

Прекрасным средством для разжижения крови является специальный ЧЕСНОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ.

Для его приготовления все компоненты измельчите и смешайте в миксере. Дайте настояться три часа. Треть полученной массы разбавьте с 1 ст. горячей воды и выпейте. Следующую дозу можно принимать уже через 6 часов. Порция рассчитана на 1 сутки.

Вам потребуется:
чеснок — 3 зубчика
красное вино — 1 ст. л.
уксус — 1 ст. л.
оливковое масло — 1 ст. л.

ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ И ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Чеснок широко применяется также при лечении такого заболевания, как АСТМА. Он обладает противоастматическим действием — то есть существенно облегчает затрудненное дыхание.

Этот недуг выражается в том, что больной время от времени страдает приступами удушья, которые продолжаются от нескольких секунд до нескольких часов или даже дней. При этом чувствуется стеснение в груди, затрудненное дыхание, страх, нередко появляется кашель с выделением большого количества вязкой мокроты. Могут также возникнуть колющие, сверлящие, жгучие боли, отдающие в плечо.

Облегчить дыхание больного во время приступа можно, если напоить его специально приготовленной настойкой. Порежьте мелко два зубчика чеснока, добавьте пригоршню листьев иссопа (это растение можно приобрести в фитоаптеках), залейте стаканом воды и кипятите смесь на слабом огне 20–30 минут.

При желании можно приготовить следующий чесночный отвар: нарежьте мелко три зубчика чеснока, залейте их водой и кипятите 20 минут в плотно закрытой посуде. Дайте остыть в закрытой же посуде. При такой обработке образуются серосодержащие производные, которые расширяют бронхи.

Некоторые врачи советуют для лечения астмы натирать чесноком холодные ступни ног и мочки ушей.

Для облегчения приступа нужно обеспечить отток крови. Для этого в области икр и предплечий можно поставить припарки. Очистите и истолките головку чеснока. Выложите массу на горячую салфетку. Смажьте оливковым маслом кожу ног (или рук), положите припарки и наденьте сверху носки. Через несколько минут должно появиться жжение на месте припарок, а в дыхании — запах чеснока. Это значит, что чеснок уже впитался через кожу. Припарки пора снимать. Вот только вам следует быть осторожным: у некоторых людей кожа очень чувствительна, и, немного передержав компресс, вы рискуете обжечь ее.

Неизлечимой считается ЭМФИЗЕМА, или хроническая легочная недостаточность. Мы не предлагаем вам универсального средства, способного помочь там, где врачи отступили, однако состояние больного можно заметно улучшить. Эмфизема вызвана разрушением легочной ткани, остановить этот процесс практически невозможно.

Но помочь можно, если ежедневно делать ванны для рук и ног. Для этого вам

понадобится приобрести в магазине или фитоаптеке ряд трав, которые совместно с чесноком смогут облегчить состояние больного. Это цветы боярышника, шалфей, тимьян и конечно, чеснок. Его нужно взять одну головку и измельчить ее. Всех остальных трав берите в равных пропорциях — примерно по горсти. Смешайте все компоненты, залейте 1 л горячей воды и дайте настояться в течение ночи. Полученное средство можно разлить по бутылкам из темного стекла и хранить в течение месяца. Для ванны нужно вскипятить 2–3 л воды и добавить в нее 1 ст. настоя. Вода должна быть такой горячей, какую только можно терпеть. Ноги следует парить утром, до того как вы позавтракаете, а руки вечером, после ужина. Процедура проводится точно указанное время — 8 минут, ни больше ни меньше. Именно это беспечивает лучшее действие препарата.

Жидкость для ванны можно нагревать и использовать несколько раз, главное условие — не давать ей кипеть.

При лечении БРОНХИТОВ чеснок является универсальным средством, так как служит не только отхаркивающим, но и универсальным антибиотиком. Когда он попадает в организм, часть его выветривается через легкие. Летучие вещества чеснока имеют антисептические и антибиотические свойства, что позволяет лечить весь организм как бы изнутри.

Для тех, у кого аллергия на антибиотики, он действительно является панацеей. Для лечения хронического бронхита рекомендуется каждый день в пищу употреблять 1–2 зубчика свежего чеснока. Идеально, если вы будете сочетать его с применением в пищу корешка имбиря. Каждый день следует выпивать по чашке специального имбирно-чесночного чая. Для этого в стакане воды прокипятите небольшой кусочек (1x1 см) имбиря и 1–2 зубчика толченого чеснока. Кроме того, необходимо каждый день полоскать горло. Чтобы снять остроту, нужно положить толченый чеснок в небольшое количество масла и обжарить эту смесь на огне в течение 20 секунд. Для полоскания горла нужно брать по 1 ч. л. обжаренного чеснока на 1 стакан воды. Кроме того, следует добавлять чеснок во все блюда, где он только уместен.

При АНГИНАХ также очень полезно полоскать горло чесноком так, как об этом уже было сказано. Кроме того, при лечении заболеваний верхних дыхательных путей можно применять ингаляцию. Для этого размельчите один зубчик и заверните его в кусочек хлопчатобумажной ткани. Вдыхайте пары, держа узелок у ноздрей.

Также при боли в горле хорошо помогает чесночный сироп. Для его приготовления возьмите 10–12 головок, измельчите и заполните стеклянную банку попеременно тонкими слоями чеснока и сахара. Сахар впитает в себя чесночный сок. После полного растворения сахара процедите и применяйте при кашле, боли в горле, ларингите, хрипоте и подобных заболеваниях.

Чесночный сироп можно приготовить и по-другому. Для этого измельчите несколько его головок в мясорубке, положите в стеклянную посуду и залейте медом (его ни в коем случае не стоит нагревать). Через сутки полученную смесь процедите через марлю и применяйте при кашле или боли в горле. Дозировка: по чайной ложке каждые полчаса-час.

При затяжном сильном кашле уместно растирание груди. Для этого измельчите в миксере головку чеснока и головку лука. Полученную смесь выложите на ткань, которая хорошо впитывает влагу. Потом ею растирайте грудь.

Традиционным средством от бронхитов, простуд и пневмонии является пластырь на грудь. Только нужно запомнить, что людям, обладающим чувствительной и нежной кожей, пользоваться им следует с осторожностью. Для его приготовления измельчите в миксере несколько головок чеснока и выложите полученную массу на промокательную бумагу. Потом приложите ее к груди обратной (но ни в коем случае не наоборот) стороной и накройте плотной тканью. Такой пластырь с успехом заменит обыкновенные горчичники. Держать его следует не дольше 20 минут, чтобы избежать ожога.

Хорошо помогает при бронхите смесь из чесночной кашицы и молока. Для этого истолките головку чеснока и прокипятите в стакане непастеризованного молока, добавьте

немного сока мяты и меда. Принимайте по 1 ст. л. каждый час.

Простудные заболевания часто сопровождаются НАСМОРКОМ. Лечить его можно, применяя все тот же чеснок, закапывая в нос специально приготовленные капли. Возьмите немного чеснока и при помощи соковыжималки отожмите сок. Смешайте его с холодной кипяченой водой с соотношении 1:10. Закапывать следует в нос по 1–2 капли каждые полчаса. Они также хороши для профилактики гриппа и простудных заболеваний. Если они предназначаются детям, рекомендуется вместо воды использовать свежевыжатый морковный сок.

Еще один нетрадиционный способ заключается в следующем: измельчите три зубчика чеснока и нанесите полученную кашицу на середину левой подошвы для лечения левой ноздри и на правую — для лечения правой. Чеснок прикрепляется при помощи повязки. Как только он начинает жечь кожу, насморк прекращается и не появляется в течение нескольких часов (чеснок следует убрать сразу при появлении жжения). Полностью вылечиться можно после проведения нескольких подобных процедур.

Простуда нередко сопровождается БОЛЬЮ В УХЕ. Чаще всего от этого страдают дети. В таком случае следует исключить из их рациона молочные и слизеобразующие продукты и, наоборот, увеличить потребление жидкости. Это частично облегчит боль. В уши полезно вводить теплые чесночные капли. Запомните, что холодные не только не улучшат состояние больного, но могут его и усугубить. Делаются они на масляной основе. Очистите 1 головку чеснока и с помощью миксера мелко-мелко измельчите. Залейте кашицу половиной стакана растительного масла. Настаивать нужно не менее трех суток в темном месте. Закапывая такие капли в ухо больного, внимательно следите за его состоянием. Если ребенок почувствует дискомфорт, удалите масло из уха при помощи ватки. Чеснок хорошо согревает больное ухо изнутри и способствует быстрому исцелению.

ЛЕЧЕНИЕ НЕКОТОРЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ИНФЕКЦИОННОГО ХАРАКТЕРА

Несмотря на регулярные вакцинации в медицинской практике все еще встречаются случаи заболевания КОКЛЮШЕМ. Хотя он и считается детским заболеванием, но подвергается опасности и взрослое население. Переносится, естественно, гораздо легче, чем детьми. Но именно взрослые и являются, в основном, переносчиками вируса. Поэтому если во время эпидемии вас мучает сильный кашель, рекомендуется обратиться к врачу, чтобы установить диагноз.

Прививка против коклюша не всегда безопасна, в некоторых случаях она вызывает судороги и неврологические травмы. Однако не стоит ею пренебрегать, ведь без нее во много раз возрос бы уровень смертности детей до одного года.

Наиболее тяжело протекает коклюш у детей в возрасте до двух лет, и даже не исключен летальный исход. Ребенок более старшего возраста и взрослый переносят эту болезнь достаточно легко.

Коклюш вызывается бактериями. Начинается он остро и поначалу похож на обыкновенную ангину. На второй неделе появляются спазматические приступы, которые становятся все тяжелее и тяжелее. Это время больному очень тяжело вдохнуть в себя воздух, возможна также тошнота и рвота. Болезнь долго не отпускает больного из своих цепких лап, только через несколько недель ему становится несколько лучше, а полностью кашель проходит через несколько недель. А после возможны тяжелые осложнения, например, пневмония.

Дети с диагнозом «коклюш» обязательно должны быть госпитализированы, так как в любой момент может понадобиться квалифицированная врачебная помощь для удаления мокроты из дыхательных путей или процедур, помогающих избежать отека легких. После начала болезни антибиотики уже неэффективны, что, однако, не касается чесночных препаратов. Именно их применение не только облегчит состояние ребенка, но и исключит осложнения. Чеснок обладает, во-первых, отхаркивающим свойством, то есть позволяет

избавиться от мокроты. Во-вторых, он полезен против спазм, то есть смягчает приступы кашля. В-третьих, это сильный иммуностимулятор и антибиотик, который предотвращает осложнения после болезни.

Китайцы издревне лечили коклюш чесноком. Для приготовления снадобья по их методике нужно взять 5–6 зубчиков и залить их 50 г горячей воды. Смесь настаивается в течение нескольких часов, а потом добавляется 2 ст. л. сахара, чтобы получить своеобразный сироп. Совсем маленьким детям дают половину чайной ложки три раза в день, а для более старшего возраста дозу увеличивают до 1 ч. л. снадобья три раза в день.

При коклюше также хорошо действует чесночные сиропы. О том, как их приготовить, уже говорилось выше.

Применяя чеснок при лечении коклюша, следует учитывать тот факт, что его нельзя давать, когда у больного сильная рвота и признаки обезвоживания организма, так как он может усугубить последнее. Если же его не наблюдается, чеснок можно давать без опаски. Больным коклюшем можно и нужно включить его в рацион питания как можно больше. Он способствует быстрому выздоровлению.

Больные ТУБЕРКУЛЕЗОМ, в основном, не потребляют лекарства домашнего изготовления. Однако не всегда эффективны те, что выписаны врачом. Чеснок, несомненно, облегчит состояние больного, а в некоторых случаях к полностью излечит недуг. На Востоке при туберкулезе издавна пользуются специально приготовленным снадобьем, рецепт которого мы сейчас и предложим. Вам понадобится головка чеснока и 1/4 чашки риса. Чеснок очистите, не разрезая зубчиков. В 1 чашку кипящей воды положите зубчики чеснока на 1 минуту, а потом извлеките их. В эту чесночную воду добавьте хорошо промытый рис и сварите кашу. Полувареные зубчики чеснока смешайте с рисовой кашей. Больному нужно давать ежедневно по 1 ст. л. этой смеси после приема пищи. Кроме того, если он будет ежедневно съедать еще по 5 зубчиков в день, это благотворно отразится на его здоровье.

ГРИПП воспринимается нами как что-то не слишком приятное, доставляющее лишь легкое недомогание. Однако не стоит так безответственно относиться к этому заболеванию прежде всего потому, что осложнения после него очень тяжелы и примерно 1 % заболевших умирают. Чесноком издавна лечили вирусные инфекции, передающиеся воздушно-капельным путем. Он обладает антисептическими (напрямую борется с инфекциями), дезинфицирующими (убивает микробы), стимулирующими и тонизирующими свойствами, что позволяет ему успешно провостоять вирусу. При первых его признаках начинайте применять чеснок в свежем виде. Его нужно добавлять в пищу или употреблять отдельно.

Мы можем посоветовать вам приготовить специальное масло для бутербродов, которое будет не только вкусным, но и полезным. Делается оно не непосредственно перед употреблением, а за 10–12 часов до того, чтобы как следует настоялось. Возьмите 1–2 зубчика чеснока и пучок петрушки и миксером измельчите их. Залейте получившуюся смесь небольшим количеством растительного масла и дайте настояться в течение ночи. Утром намазывайте на хлеб и ешьте. Чеснок, полежав немного в масле, станет не таким горьким, а петрушка отчасти отобьет неприятный запах.

Для профилактики гриппа полезно во время эпидемии употреблять в пищу как можно больше чеснока, а также желательно каждый час закапывать в нос чесночные капли, для приготовления которых нужно смешать сок чеснока с морковным соком в соотношении 1:5 (вместо морковного сока можно использовать просто некипяченую воду).

Чеснок не только полезно употреблять внутрь во время эпидемии гриппа, он также способен убивать вирус гриппа в воздухе. Поэтому во время эпидемии привяжите у изголовья детской кроватки маленький мешочек с несколькими зубчиками чеснока — ваш ребенок останется здоров, не заразится. Такой мешочек можно не только привязывать где-нибудь в доме, но и носить на шее под одеждой.

Мы приведем здесь рецепт коктейля, который рекомендуется пить в то время, когда вы больны гриппом. Для этого возьмите 4–5 зубчиков чеснока и измельчите в миксере. Добавьте в чесночную смесь свежевыжатый сок 1 лимона, половину чайной ложки имбиря в

порошке и полстакана воды. Смешивайте миксером в течение 30 секунд, а потом сразу же выпейте. Компоненты, входящие в его состав, борются с гриппом: чеснок убивает вирус, лимон тонизирует, имбирь смягчает дыхательные пути.

Хороша чесночно-медовая кашица, которая готовится очень просто: достаточно смешать растертый чеснок с медом в равных количествах. Принимать следует три раза в день после еды по 1 ст. л., запивая теплой водой.

Чеснок обладает резким запахом, и именно поэтому некоторые не решаются употреблять его в достаточных количествах. Таким людям поможет своеобразная ингаляция — запаха изо рта после процедуры не будет, а пользы — не меньше, как если бы они съели 1 зубчик чеснока в свежем виде. Измельчите несколько зубчиков чеснока и положите полученную кашицу в кастрюлю или чашку. Залейте 1/2 л кипятка, наклонитесь над паром, прикрыв голову полотенцем, и вдыхайте в течение 5-10 минут.

Однако мы должны вас предостеречь, не употребляйте чеснок в пищу, если у вас держится температура выше 38 градусов, потому что в этом случае он может только усугубить осушение и перегрев организма. Также не забывайте увеличить потребление жидкости, чтобы не допустить обезвоживания организма.

Еще одно не тяжелое, но неприятное заболевание ГЕРПЕС вызывается вирусом. Он поражает кожу вокруг рта или гениталий. Эффективно применять чеснок внутрь сразу, как только появятся первые признаки инфекции. А после того как образуются язвы, смазывать их чесночным соком или же чесночным маслом (что оказывает более мягкое действие). Кроме того, хороший результат достигается при смазывании язвочек настойкой на чесноке. Для ее приготовления нужно растереть один зубчик, положить в стеклянную посуду и залить половиной стакана кипятка. Дайте настояться в течение ночи (крышка на банке должна быть плотно закрыта). Смазывать язвочки следует каждые 2 часа.

При генитальном герпесе мы советуем вам попробовать сидячие ванны. Разотрите головку чеснока и залейте эту массу 1 л кипятка. Пусть настой остынет. Теперь подберите какой-нибудь тазик или ванночку, достаточно большие, чтобы вы могли в них сесть. Туда налейте столько горячей (или теплой, кому как нравится) воды, чтобы она покрывала гениталии. В нее следует добавить чесночный настой. Принимать такую сидячую ванну нужно в течение 20 минут. Действие антисептическое, так как воздействие происходит на сам вирус герпеса.

ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ РЕВМАТИЧЕСКОГО ХАРАКТЕРА

При лечении заболеваний ревматического характера чеснок ни в коем случае НЕЛЬЗЯ ПРИНИМАТЬ ВНУТРЕННЕ. Это обусловлено тем, что при неправильном применении он может вызвать обострение болезни, так как способен увеличить температуру, а заболевания ревматического характера относятся к так называемым «горячим» болезням.

Однако при остеоартритах чеснок эффективен и при внутреннем применении, так как эта болезнь «холодная», вызваная возрастным износом суставов. Но и в этом случае также не советуем применять его в свежем виде, а только в отварах, когда он подвергается тепловой обработке. Хорошо также сочетать чесночные отвары с имбирными, эффект в этом случае возрастает.

При наружном применении толченый чеснок нужно располагать поверх очага боли. Здесь он используется в качестве противораздражающего средства. Большего эффекта можно достигнуть, если дополнительно прогревать чесночные припарки. Тогда начинается большая циркуляция крови, что благотворно влияет на самочувствие больного.

ЛЕЧЕНИЕ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Чеснок, естественно, не является лекарством против рака, однако эта хорошая добавка к лечению рака другими препаратами, так как в нем содержится несколько компонентов

антираковой активности.

Рак бывает разным, и не всегда чеснок может оказать действительно лечебное действие, например, доказано, что он с успехом борется с раком желудка, а против рака легких бессилен. Но несмотря на это он все же повышает активность иммунной системы, что тоже способствует излечению, хотя и косвенно.

Отчего же возникает рак? На начальной его стадии генетический механизм одной из клеток дает сбой, который вызывается радиацией (и солнечной в том числе), загрязнителями, какими-нибудь химическими веществами, вирусами. Клетка меняется и превращается в злокачественную, а потом делится, и возникает опухоль. Она же, в свою очередь, производит огромное количество злокачественных клеток, или метастазов. Противостоять им могут только клетки иммунной системы. Чеснок эффективен и при начальной стадии рака — помогает предотвратить превращение здоровой клетки в злокачественную, и при развитии рака — он стимулирует иммунную систему и усиливает атаку иммунных клеток на раковые.

Антираковое свойство чеснока также заключается в том, что он поддерживает самоочищение организма от различных токсинов. А также воздействует на печень — заставляет ее выдавать больше энзимов, которые нейтрализуют всевозможные токсичные вещества.

Еще одно его качество — нейтрализовать радиацию — помогает предотвратить радиогенный рак. Вы знаете, что радиация существует всегда и везде, но только в малых дозах. Это не только естественная радиация солнца, но и та, которая вызвана различными загрязнениями окружающей среды, выбросами радионуклеидов с ядерных объектов, производства ядерного оружия и т. д. Однако даже этой дозы бывает достаточно, чтобы вызвать превращение клетки из доброкачественной в злокачественную.

Различные компоненты чеснока имеют к тому же прямое противоопухолевое действие. А значит, он не только позволяет избежать появления злокачественных опухолей, но и активно борется с ними. Доказано, что он уменьшает размеры опухолей. Иначе говоря, какой бы курс лечения ни был назначен пациенту, в его рацион непременно должен включаться чеснок.

Рак сейчас лечат химиотерапией и радиацией. Хотя облучением и можно погубить раковые клетки, но в то же время рентгеновские лучи убивают не только их, но и уничтожают нормальные здоровые клетки. Здесь чеснок будет просто необходим. Провели ряд опытов, которые показали, что пациенты, получающие курс активной химиотерапии и включающие в свой рацион чеснок, не испытывали или почти не испытывали каких-либо отрицательных побочных эффектов.

Итак, для лечения рака или в целях профилактики нужно включать в свой рацион ежедневно свежий чеснок. Очень полезно каждый день принимать его 1 ч. л. в порошковом виде. Приготовить его можно и самим. Сначала надо размельчить чеснок и высушить уже кашицу (разумеется, где-нибудь в тени, чтобы избежать попадания прямых солнечных лучей). Можно пойти другим путем: сначала нарезать чеснок тонкими ломтиками и высушить, а только потом размолоть.

ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА

Долгое время считалось, что ЯЗВЫ желудка и двенадцатиперстной кишки от изменения кислотности в желудке и стрессов, и только недавно выяснилось, что очень часто они сопровождаются еще инфекцией, вызываемой бактерией Helicobacter, и с тех пор больным стали назначать помимо противокислотных препаратов еще и антибиотики. Однако эта бактерия есть и в здоровом желудке, и поэтому вовсе не требуется уничтожать ее напрочь и применять сильные антибиотики. Чеснок в этом случае незаменим. Некоторые его качества напрямую борются с язвами. Его антисептическое свойство успешно борется с желудочными инфекциями, пищеварительное — способствует стимуляции пищеварения, дезинфицирующее — напрямую убивает микробы, кроме того, чеснок сам по себе является

мягким антибиотиком, что позволяет справиться с заражением бактерией Helicobacter.

Чеснок можно применять в сыром виде, включая его в свой рацион или употребляя всевозможные, уже описанные ранее коктейли. Чтобы избавиться от запаха, некоторые предпочитают глотать чесночные пилюли. Мы бы не советовали лечиться таким образом, потому что таблетки освобождаются от своей оболочки не в желудке, что нам требуется, а уже в кишечнике. Поэтому они неэффективны.

Больным с язвой желудка можно посоветовать всегда употреблять чеснок вместе с первым блюдом. Для этого зубчик нужно мелко порезать и приправлять им суп. Поверьте, вы не только почувствуете себя лучше, но и аппетит несравненно возрастет.

Хорошим средством от язвы желудка является капустный сок. А вот если смешать его с чесночным, эффект будет еще большим. Для этого половину стакана сока капусты смешайте с 1 ст. л. чесночного. Принимать следует 2 раза в день перед едой.

При умеренных болях в желудке при язве можно попробовать такое: разотрите три зубца чеснока, добавьте половину чайной ложки соли и залейте кипятком. Настаивайте в течение часа, пока не остынет до комнатной температуры. Употреблять следует три раза в день по трети стакана в течение трех дней. Потом сделайте перерыв. Обычно одного курса бывает достаточно, чтобы боли утихли.

Нарушением работы кишечника считаются ЗАПОРЫ. Люди, страдающие ими, нередко регулярно употребляют лекарственные препараты и становятся настолько зависимыми от них, что просто уже не представляют себе, как могут жить без таблеток или травяного отвара. С нашей точки зрения, это большой промах. Лучше всего отрегулировать кишечник умеренными физическими упражнениями, употреблением в пищу большого количества фруктов и овощей и обильным питьем.

Чеснок, по сути своей, не является слабительным, однако он может быть полезен, так как причиной запоров часто бывает слабое пищеварение или нарушение баланса желудочно-кишечной микрофлоры, а в этих случаях он всегда оказывается довольно эффективным средством.

Для лечения запоров можем посоветовать сначала изменить свой образ жизни в соответствии с предложенными рекомендациями, а потом провести трехдневный курс лечения сырым чесноком. То есть каждый день нужно съедать его минимум 5–7 зубчиков. Необязательно просто грызть, можно размельчить, смешать с чашкой воды, молока или морковного сока и выпить, добавлять в сыром виде во все блюда, где это допустимо. По прошествии трех дней дозу уменьшите, употреблять по ползубчика-зубчику в день в течение 2 месяцев. Вы увидите, что стул ваш постепенно нормализуется, и вы навсегда забудете о запорах.

Чрезвычайно неприятные заболевания ДИАРЕЯ и ДИЗЕНТЕРИЯ чаще всего вызваны проникновением в желудок бактерий. Кому не знакома такая ситуация, когда понос начинается во время путешествия. Это от незнакомых продуктов, в которых есть болезнетворные бактерии. Для профилактики диареи нужно каждый день съедать по зубчику чеснока (не забудьте, что он напрямую уничтожает бактерии), а если вы уже заболели, то следует употреблять в день 2–3 зубчика.

При сильном поносе поможет рисовый отвар с добавлением растертого зубца чеснока.

Во всем мире чеснок признали прекрасным средством борьбы с дизентерией, так как он активно уничтожает дизентерийную палочку. Потребляя в сутки 3–4 зубчика в свежем виде, вы уже на второй день почувствуете большое облегчение, а еще через сутки полностью избавитесь от этого заболевания.

ГЕМОРРОЙ также можно с успехом лечить чесноком. Для этого можно применять свечи, сделанные на основе чеснока, чесночные сидячие ванны, чесночный пар.

Для приготовления чесночных свечей смешайте чесночный порошок или толченый чеснок с растопленным кокосовым маслом, остудите смесь в холодильнике, а потом руками скатайте колбаску толщиной 4–6 мм и порежьте ее на кусочки длиной 2–3 см. Эти свечи следует хранить с холодильнике. Вставляйте их в ректальный проход, под влиянием тепла

масло тает, высвобождая чеснок, который и оказывает свое целительное действие.

Вместо свечи в задний проход также можно вставить целый зубчик чеснока (вот только освобождать от оболочки его следует с большой осторожностью, чтобы не повредить). Свечи будут более эффективны, если зубчик чеснока предварительно обернуть в марлю, пропитанную оливковым маслом.

Можно также применять сидячие чесночные ванны (смотрите лечение генитального герпеса). Кроме того, благотворное влияние оказывает также чесночный пар. Для этой процедуры разотрите 4–5 зубчиков, залейте кипятком и влейте смесь в ночной горшок. Сядьте на горшок таким образом, чтобы чесночный пар шел непосредственно на анальное отверстие. Будьте осторожны, чтобы не обвариться паром! Эта процедура существенно облегчает боли и благотворно воздействует на геморроидальные шишки.

Еще один рецепт, благодаря которому вы получите большое облегчение. Для этого следует глотать целые кусочки чеснока, освобожденные от пленок. В желудке такие дольки не перевариваются, а выходя вместе с калом, обжигают слизистую больной кишки и заживляют ее.



ЛЕЧЕНИЕ КОЖНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Чеснок успешно применяется и при ЭКЗЕМЕ — заболевании аллергического характера. Пораженные участки кожи могут сильно чесаться. Она покрывается язвочками, которые внешне крайне непривлекательны.

Для снятия зуда рекомендуется проводить такие процедуры, как чесночные ножные ванны и ванны для рук. Для этого нужно измельчить и залить 1 л кипятка растертый зубчик чеснока. Дайте настояться в течение 2–3 часов. Затем смешайте с 3 литрами теплой воды и делайте ванны для рук и ног (или тех мест, которые поражены экземой) продолжительностью 15–20 минут.

Хорошо помогают и холодные компрессы. Он делается следующим образом: разотрите до кашицеобразного состояния три зубчика чеснока и смешайте с 1 л холодной воды. Ткань намочите в этой воде и приложите к пораженным местам. Держать до тех пор, пока ткань не согреется (примерно 15 минут). Делать такие компрессы можно каждый день, пока не почувствуете улучшение.

Холодный компресс можно ставить на основе чесночного уксуса. Головка чеснока для этого измельчается и помещается в 1 л красного вина или яблочного уксуса. Ткань

пропитывается полученной смесью и прикладывается на больное место. Если поражен небольшой участок кожи, можно в качестве маленьких компрессов использовать ватные шарики, пропитанные чесночной настойкой, чесночным маслом или уксусом.

Прекрасно помогает и такой рецепт: сварите головку чеснока, очистите от шелухи и разомните, добавьте мед в количестве, равном количеству чеснока, и перемешайте. Выложите эту массу на больное место, закройте сверху пергаментной бумагой или калькой и наложите повязку на ночь. Утром ее снимите, промойте это место с мылом или очистите бензином и наложите снова аналогичную повязку. Со временем экзема проходит, и тогда повязку следует накладывать не на день, а только на ночь, до тех пор, пока совсем не исчезнут чешуйки.

Людям, страдающим от экземы, и вообще от кожных болезней, следует правильно питаться: не есть жирную рыбу, свинину, острые закуски, не употреблять спиртное. Но в то же время следует увеличить употребление в пищу фруктов и есть как можно больше чеснока. Прекрасно помогает отвар, который надо употреблять в день по 2 чашки. Он готовится следующим образом: возьмите по горсти сушеной мяты, бузины, полыни, залейте горячей водой и доведите до кипения, положите туда 5–6 зубчиков толченого чеснока и сразу же снимите с огня. Дайте настояться в течение 3 часов. И все.

Нередко случается так, что после пореза или небольшой царапины ранка воспаляется, появляется покраснение, а иногда возможно даже заражение крови. В этих случаях можно говорить об ИНФЕКЦИЯХ. При первых же ее признаках следует тотчас же начать принимать чеснок внутрь. Одновременно можно делать припарки, как и при экземе.

Очень хорошо помогает припарка на чесночном вине. Для этого возьмите 2–3 зубчика чеснока, измельчите и залейте 2/3 стакана сухого вина. Дайте постоять три часа. Кстати, именно этим средством в Древнем Риме лечили раны и пропитывали бинты, чтобы избежать заражения. Возьмите небольшой кусочек бинта, пропитайте его в чесночном вине положите на покрасневшее место немного растертого чеснока, прикройте марлей, смоченной в вине, и накройте плотной тканью. Для большего эффекта поверх припарки положите грелку. Держите 15–20 минут.

Однако чеснок не является сильнодействующим средством, хотя он очень успешно уничтожает микробы, так что в случае сильного покраснения раны и повышения температуры следует немедленно обратиться к врачу.

ЧЕСНОК В СТОМАТОЛОГИИ

В наши дни редко приходится самостоятельно лечить зубы, для этого существует специальные стоматологические клиники. Однако иной раз бывает так, что зубная боль настигает нас в тот момент, когда просто невозможно обратиться к врачу. И в этом случае поможет чеснок.

Боль иногда возникает от простуды. Она обычно не очень сильная, тянущая, болят даже те места, где зубы полностью здоровы. В этом случае нужно натереть десны долькой чеснока (без пленки).

Сверлящая зубная боль быстро успокаивается, если положить в дупло больного зуба толченый чеснок. Или поступить следующим образом: растолките дольку чеснока, положите чесночную кашицу на пульс руки и прикрепите повязкой. Если болит зуб с правой стороны — чеснок следует накладывать на пульс левой руки, и наоборот. Как ни странно, такое средство эффективно при сильной боли.

Иногда бывает так, что зуб внезапно раскалывается или по каким-либо причинам ломается. Если это произошло в тот момент, когда вы не можете немедленно обратиться к врачу, разжуйте дольку чеснока, чтобы продезинфицировать ранку. С этой же целью смешайте чеснок с ладаном.

Иногда зубы болят от острого воспаления, десен и тогда возникает флюс, то есть опухоль на десне. В этом случае толченый чеснок следует смешать с медом в равных

пропорциях и смазывать больную десну. Это лишь частично снимает боль, но зато предотвращает абсцесс.



ЛЕЧЕНИЕ ДИАБЕТОВ

ДИАБЕТ — тяжелое заболевание, вызванное тем, что поджелудочная железа вырабатывает слишком много гормона инсулина (такая форма диабета называется гипогликемической) или же слишком мало инсулина (гипергликемическая форма диабета). Нарушение производства инсулина в организме способствует тому, что в крови появляется слишком много, или наоборот, слишком мало сахара. Возникают тяжелые нарушения в организме. Признаки болезни таковы: частое мочеиспукание, неутолимая жажда, постоянное чувство голода, слабость, ухудшение зрения, сердечная астма, плохое заживление ран,

кожный зуд, вкус железа во рту.

Диабетчикам назначают специальную диету, которая требует исключения из рациона всех продуктов, содержащих в себе сахар и крахмал. Рекомендуется употреблять в пищу как можно больше мяса и фруктов, кроме крахмалосодержащих, есть больше жиров, творога, простокваши и молока.

При чем же тут чеснок? Все дело в том, что он способен снизить содержание сахара в крови, что подтверждено многими экспериментами. Это его свойство и используется при лечении больных.

Однако мы хотели бы предупредить, что нельзя полностью контролировать свою болезнь с помощью природных препаратов: диабет — заболевание тяжелое, и больной обязательно должен находиться под наблюдением врача. Чеснок же применяется как добавочное средство борьбе с недугом. Больным следует ориентироваться на диету и инсулин, а сахаропонижающие препараты — лишь как дополнение к диете.

Действие чеснока заключается в том, что он блокирует распад инсулина в печени, а значит, в результате повышается наличие инсулина и понижение сахара в крови.

Больным можно применять его как в пище, так и в виде чесночных капсул. Уже после 2 недель регулярного употребления 4–5 зубчиков чеснока в день снижается уровень сахара в крови и в моче. В скобках нужно заметить, что он поступает в организм не сам по себе, а во взаимодействии с другими препаратами. Больной должен принимать и те лекарства, которые прописал врач.

При неустойчивом диабете чеснок в больших дозах противопоказан. Поэтому если вы страдаете подобным заболеванием, прежде чем пользоваться чесноком в лечебных целях, следует посоветоваться со своим врачом.

И все-таки диабетчикам имеет смысл применять чеснок в целях понижения уровня сахара в крови и для того чтобы предотвратить атеросклероз, которым часто осложняются диабеты. Для этого нужно употреблять один зубчик в день во всех видах: добавляя в пищу, в чесночном вине, каплях или капсулах.

ЛЕЧЕНИЕ ГРИБКОВЫХ ИНФЕКЦИЙ

Чеснок напрямую убивает различные виды грибков, которые вызывают ножные и вагинальные инфекции. При этом полезны различные компрессы на основе чеснока (способы их изготовления были описаны выше). Болезненные места хорошо протирать настойкой из чеснока.

Для ее приготовления очистите и измельчите головку чеснока и залейте ее половиной литра пищевого спирта. Полученную смесь слейте в стеклянную посуду, плотно (чтобы не проникал воздух) закройте ее крышкой и поставьте в темное место на две-три недели. Встряхивайте 2–3 раза в день, чтобы жидкость хорошо перемешивалась. По прошествии нужного времени настойку следует процедить и хранить в темном прохладном месте.

Против грибков на ногах хорошо применять ножные ванны, которые следует делать два раза в день. Для этого измельчите 5–6 долек чеснока, добавьте пол-литра кипятка и дайте настояться в течение часа. В маленький таз (достаточный только для того, чтобы в нем поместились ноги) налейте горячей воды столько, чтобы она доходила до щиколотки и добавьте чесночный настой. Вода должна быть настолько горячей, чтобы можно было. Парьте не больше 15 минут. Это средство надежно вылечивает грибковые заболевания ног.

Еще рекомендуется наносить чесночное масло прямо на очаг инфекции. Приготовить его очень легко: смешайте растертый чеснок и растительное масло в равных пропорциях и дайте настояться в течение 1 часа. Очень эффективен также чесночный сок — он хорошо убивает грибок, но в то же время пользоваться им необходимо с большой осторожностью, так как он способен вызвать раздражение или ожог кожи.

Иной раз грибок поражает пространство между пальцев ног, возникают трещины, которые мокнут и болят. Обычные припарки тут не помогут. Мы рекомендуем сделать

горячие припарки таким способом: измельчите с помощью мисера 3–6 зубчиков чеснока и залейте чесночную кашицу 1/2 л кипящей воды. Жидкость должна немного настояться, пока остывает до терпимой температуры. Кусочки ваты намочите в жидкости и прикладывайте их к больному месту. По мере остывания ватку следует вновь и вновь смачивать в горячем отваре. Если вы будете регулярно проводить подобную процедуру, болезнь скоро отступит.

ЛЕЧЕНИЕ ОТРАВЛЕНИЙ

При пищевых отравлениях лечение чесноком может оказаться весьма эффективным, только начинать его нужно как можно скорее, при первых приступах тошноты и рвоты. Его можно применить слегка обжаренным или заваривать зубчик в стакане горячей воды и выпивать, как чай. Это не вызовет раздражения в желудке, и в то же время микробы в нем погибнут.

Лечить пищевые отравления можно также отваром, приготовленным из трех зубчиков чеснока и такого же количества имбиря. Их следует кипятить в 1 литре воды 10 минут, а после остывания выпивать за два раза.

Некоторое время больные не могут принимать никакую пищу, потому что она вызывает чувство тошноты и ощущение, как будто пучит живот. После приема подобного отвара неприятные симптомы тотчас же проходят. Только не стоит им увлекаться. Через некоторое время регулярного приема внутрь возникает чувство жжения в желудке, тогда следует прекратить такую процедуру и пить только имбирную настойку. Эти симптомы появляются обычно только на 3–5 день лечения, значит, чеснок подходит только для лечения скоротечных болезней.

Чеснок обладает способностью предотвратить и лечить ОТРАВЛЕНИЕ СВИНЦОМ. Честь открытия подобного его свойства принадлежит болгарскому ученому Веселину Петкову. Ему удалось обнаружить, что чеснок не только снижает симптомы отравления свинцом, но и способен предотвратить само отравление. Поэтому теперь в течение уже полувека рабочим, которые в силу своих обязанностей рискуют получить отравление свинцом, настоятельно рекомендуют включить в свой рацион чеснок в целях профилактики, а также для лечения.

Доказано, что чеснок является полезным и при отравлении другими тяжелыми металлами, такими, как ртуть, медь, алюминий. Они воздействуют на кровь — содержание красных кровяных телец в ней резко уменьшается. Если же человек ежедневно употребляет чеснок, то красные кровяные тельца в крови разрушаются не так быстро и не в таком количестве.

Чеснок также снимает тяжесть последствий ртутного отравления. В Японии даже выпускается препарат, изготовленный на основе чеснока, который помогает избежать тяжелых последствий после отравления ртутью.

Чеснок также снимет симптом ПОХМЕЛЬЯ, то есть отравления организма чрезмерным потреблением спиртных напитков.

Доказано, что те люди, которые регулярно потребляют чеснок, выпивая достаточное количество алкоголя, в меньшей мере теряют координацию движений, чем те, кто его не употребляет совершенно.

Кроме того, чеснок помогает быстрее очистить кровь от алкоголя. Значит, если вы быстрее хотите избавиться от похмельного синдрома, нужно употребить утром вместо спасительной бутылки пива или «100 граммов здоровья ради» 5-10 зубчиков чеснока. Такая большая доза значительно сократит время до того момента, как вы придете в себя, и устранит некоторые симптомы похмельного синдрома.

НИКОТИН несмотря на его кажущуюся безобидность все же очень сильно отравляет организм. Поэтому всем желающим бросить курить рекомендуется употребление чеснока в качестве вспомогательного средства. Он, помимо всех перечисленных качеств, обладает еще и детоксифицирующим свойством, то есть очищает организм от никотина. Чеснок к тому же

обладает отхаркивающими свойствами, что освобождает легкие и бронхи от накопившейся слизи и остатков смолы, которая скопилась там за время курения.

Чеснок также попутно поможет восстановить аппетит, избавить пациента от диареи и запоров, которые нередко сопровождают сам процесс отказа от курения. Потреблять его нужно во всех видах — добавляя в пищу, в качестве настойки, коктейля, настоя и т. д. Норма — 2–3 зубчика в день.

ЧЕСНОК В ГИНЕКОЛОГИИ

Это растение издавна применяли при лечении вагинальных инфекций. Они обычно вызываются либо теми микроорганизмами, которые являются нормальной миклофлорой и присутствуют во влагалище здоровой женщины, но иногда их рост в силу каких-нибудь причин повышается, либо теми микроорганизмами, которые попадают во влагалище при половых контактах. При вагинальных инфекциях возможны покраснение, раздражение и зуд, эти неприятные симптомы могут быть даже сильными и распространиться на вульву. В тяжелых случаях возможно нагноение.

Очень важно при первых признаках заболеваний сразу же обратиться к врачу, который выяснит, какая именно у вас инфекция, и определит, не подхватили ли вы венерическую болезнь. В любом случае следует прислушаться в советам врача, а лечение чесноком проводить в качестве сопутствующего фактора.

Наиболее типичными являются случаи, когда возбудителями вагинальных инфекций являются трихомонады, кандида или гарднерелла. Трихомоноз передается половым путем, а если его не лечить, последует бесплодие. При обнаружении такой болезни нужно, как и в случае с другими венерическими заболеваниями, лечить не только одного человека, у которого она выявлена, но и его партнера.

Чеснок обладает способностью убивать микробы и потому является эффективным при всевозможных вагинальных инфекциях. Лучшее средство — это аккуратно очистить от шелухи дольку чеснока так, чтобы не повредить ее оболочку (помните, что малейший надрез или царапина могут вызвать раздражение в вагине), смажьте зубчик чеснока растительным маслом и введите эту своеобразную свечу во влагалище. Оставьте ее там на целую ночь. Тем, кто плохо переносит чеснок или имеет на него небольшую аллергию, указанное время следует сократить наполовину.

Хорошо также делать следующие тампоны для лечения: зубчик чеснока оберните стерильной марлей, смоченной в растительном масле, внизу марлю соберите и стяните при помощи нитки. Один длинный конец нитки оставьте свободно свисать. Введите тампон с чесноком в вагину. Его очень легко извлечь, если потянуть на нитку.

В промежутках между сеансами чесночного лечения можно применять ацидофильные капсулы или свечи в качестве успокающего средства.

В тех случаях, когда вагинальные инфекции вызваны разрастанием грибка кандиды (кандидоз), следует вставлять подобные чесночные свечи не только в вагину, но и в анус. Это вызвано тем, что кандида одновременно появляется не только в вагине, но и в кишечнике. Именно поэтому рекомендуется пользоваться не только чесночными свечами, но и употреблять чесночные капсулы в оболочке внутрь. Оболочка разрушается только в кишечнике, поэтому чеснок в нем напрямую воздействует на микроорганизмы.

Чтобы инфекция опять не попала из кишечника в вагину, рекомендуется также регулярно обмывать пространство между анусом и вагиной настоем чеснока. Для этого растертый зубчик чеснока нужно залить 1 литром кипятка и дать настояться в течение часа. Этим раствором промывать гениталии после каждого посещения туалета.

Также можно пользоваться отваром из тимьяна или розмарина с добавлением чеснока. Приготовить его очень просто, достаточно взять горсть сушеных трав на 1 литр воды, вскипятить, добавить 2 толченых зубчика чеснока и дать настояться в течение часа. Процедить и применять для наружного обмывания половых органов и для спринцевания.

После насухо вытереть все туалетной бумагой или полотенцем.

Настой следует готовить каждый день, причем возни с ним достаточно много. Для тех же, кто бережет свое время, мы предлагаем использовать спиртовую настойку, сделанную из чеснока кожуры каштана, мирры и календулы. Можно воспользоваться готовыми настойками этих растений, приобретенными в аптеке, тогда все эти настойки следует смешать в равных пропорциях. Если же вы решили изготовить настойку самостоятельно, тогда потребуется 1 головка чеснока, 50 г кожуры шипастой каштана, 50 г сушеных цветов календулы и 50 г мирры. Чеснок нужно очистить от кожуры и растолочь. Затем его и травы залить 1,5 л чистого медицинского спирта. Настаивайте в течение 3 недель, причем каждый день встряхивайте.

Для подмывания следует брать 1 ст. л. настойки на стакан теплой воды. Эти процедуры очень эффективны при лечении различных грибковых вагинальных инфекций.

Не стоит вставлять чеснок в вагину на срок дольше 12 часов. Он вызовет раздражение. Однако если вы внезапно «потеряли» чеснок там, не стоит сильно волноваться, скорее всего, зубчик чеснока просто незаметно выпал при очередном посещении туалета.

Также при малейшем подозрении на инфекцию или просто для профилактики полезно время от времени подмываться следующим составом: 3 дольки чеснока измельчите в миксере до кашицеобразного состояния, смешайте с 3–4 ст. теплой воды и этой водой промывайте наружные половые органы и спринцуйтесь. Смесь эта творит чудеса, потому что при измельчении из чеснока высвобождается аллицин, который является сильнейшим антибиотиком, способным убивать микробы.

Для спринцевания полезно и следующее средство. Измельчите 3 дольки чеснока, добавьте полтора литра теплой воды, размешайте, дайте настояться 5-10 минут и процедите. Добавьте 2 ст. л. яблочного уксуса.

ЧЕСНОК И СПИД

Наука до сих пор не нашла лекарства против СПИДа, и мы также не можем дать вам уникального лекарства, способного излечить от этой ужасной болезни. С диагнозом СПИД люди живут достаточно долгое время, но эта болезнь всегда заканчивается летальным исходом. Сейчас наравне с поиском лекарства, избавляющего от этой болезни, врачи стараются продлить жизнь тех, кто уже заразился, и бороться с вторичными инфекциями, которые всегда досаждают больным СПИДом. Вот тут-то чеснок показывает себя просто незаменимым лекарством. Он чрезвычайно эффективен против криптококков, криптоспородий, герпеса, микробактерий и пневмоцистита. Все эти инфекции как раз и поражают больного СПИДом.

В 1989 г. был проведен эксперимент, последствия которого описаны во многих научных медицинских журналах. Тогда нескольким пациентам, страдающим СПИДом в тяжелой форме, в качестве эксперимента стали давать чеснок. Все пациенты имели очень низкие показатели активности цитоксических Т-клеток (по степени активности Т-клеток можно определить показатель прогрессирования болезни). К тому же все пациенты имели большое количество всяких побочных, сопровождающих СПИД болезней, таких, как криптоспороидная диарея, генитальный герпес и т. д.

Пациентам стали давать каждый день чеснокосодержащие препараты в количестве, эквивалентном двум зубчикам чеснока в день. Эту порцию они получали две недели, а потом она увеличилась вдвое. Шесть из семи пациентов уже через 6 недель после начала эксперимента имели нормальную (!) активность Т-клеток. К тому же больные начали избавляться от вторичных инфекций.

Чеснок не только помог избавиться от вторичных инфекций, но и благотворно повлиял на иммунную систему. К тому же ученые обнаружили, что некоторые его компоненты способны влиять даже на распространение ВИЧ-инфекции в теле больного.

Итак, сейчас уже вполне доказанным является тот факт, что больные СПИДом,

живущие достаточно долгое время, употребляют регулярно чеснок в качестве лечебного препарата (причем лечебная доза составляет всего 2–4 зубчика чеснока в день). Ведущие специалисты рекомендуют добавлять его в пищу всем больным, страдающим от СПИДа.

БОРЬБА СО СТРЕССАМИ, ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТЬЮ

Хроническая усталость не является болезнью в прямом смысле этого слова, но сама по себе она сопровождается довольно неприятным состоянием. Нет сил не только на домашние повседневные дела, но и вообще, сама жизнь становится в тягость.

Отчего возникает хроническая усталость? Есть очень много причин: при некоторых хронических заболеваниях, при авитаминозе, при злоупотреблении кофе, после перенесенного стресса и т. д.

Врачи при хронической усталости обычно назначают пациентам пройти курс применения антидепрессантов. Однако они не устранят утомляемость. Лечение должно состоять в том, чтобы не допустить стрессов, научиться управлять своим психическим состоянием, улучшить диету, побольше уделять время отдыху, исключить стимуляторы и некоторые тонизирующие вещества из своего рациона и в то же время начать применять биостимуляторы (например, женьшень). Чеснок также является прекрасным тонизирующим средством, и его надо применять по 3 зубчика в день в сыром виде. Желательно раз в неделю вместо 3 долек съедать целую головку.

Он будет не так горек, если принимать его, смешивая с морковным соком или с молоком, это к тому же снимет его раздражающие свойства. Прием чеснока позволяет ликвидировать инфекцию (если таковая имеется и является причиной хронической усталости), уничтожить паразитов (не секрет, что хроническая усталость иногда вызывается глистами), подстегнуть иммунную систему на борьбу с имеющимися в организме очагами воспаления.

Применяя чеснок, можно также добавить к курсу лечения настойку из кожуры каштана или из коры колючего ясеня. Их следует смешать и пить каждый день по 40 капель. Лечение продолжайте в течение 2 недель. Через неделю нужно начать принимать отвар из корня одуванчика или лопуха. При этом придерживайтесь фруктовой или овощной диеты, из молочных продуктов лучше употреблять масло или йогурт, а вместо мяса — рыбу или цыпленка. Через 2–3 недели от отваров трав можно переходить на чеснок и женьшень, то есть съедать 1 зубчик чеснока в день с пищей, а в качестве тонизирующего средства употреблять настойку женьшеня. Усталость проходит, и жизненая энергия возрастает в несколько раз.

При утомлении можно делать ножную чесночную ванну. Очистите головку чеснока и измельчите ее, залейте 1/2 л горячей воды, в течение часа настаивайте, чтобы появилась настоящая целебная сила. В таз налейте воды столько, чтобы в нее были погружены только ступни ног, и добавьте чесночный настой. Вода для ванны должна быть теплой или горячей (что предпочтительнее). Ноги держите в ней 15–20 минут. После лучше сразу лечь в постель и выпить стакан отвара ромашки с несколькими каплями лимонного сока или стакан теплого молока.

Иногда бывает, что хроническая усталость сопровождается некоторыми признаками тепла, например, потение по ночам, горячие кисти рук и ступни ног, легкая лихорадка. В этом случае лучше обратиться к врачу, а чеснок принимать тогда не стоит, так как он в силу своих свойств только усугубит эти симптомы.

ПОТЕРЯ АППЕТИТА И ПОТЕРЯ ВЕСА

Надеюсь, мы убедили вас в том, что чеснок не является обычной пищевой приправой, а обладает поистине волшебной целебной силой. Наш организм впитывает питательные и лечебные вещества каждой своей клеточкой. Поэтому, как только вы почувствовали, что

теряете аппетит, — это первый симптом того, что организм дает сбой. Он сигнализирует о том, что нуждается в отдыхе, что где-то там, в его глубинах развивается воспаление или что он забит шлаками. Здесь важно выяснить, отчего возникла потеря аппетита, заболели ли вы или это последствия стресса.

При хронической же потере аппетита пищеварительная система нуждается в дополнительной стимуляции, иммунная также должна быть укреплена. Здесь опять-таки чеснок может оказать неоценимую услугу. После проведения некоторых клинических успытаний японскими учеными стало ясно, что пациенты, имеющие неясные симптомы болезней и страдающие помимо всего прочего еще и потерей аппетита, при помощи чеснока не только его улучшили, но и почувствовали себя намного лучше.

Если вы также страдаете потерей аппетита, то мы рекомендуем вам принимать каждый день чеснок с пищей в количестве 1–2 дольки в день. Кроме того, будет очень хорошо, если перед принятием тяжелой пищи вы выпьете чайную ложку чесночного вина или чесночного уксуса (3 измельченных зубчика чеснока залейте 2/3 ст. вина или яблочного уксуса, настаивайте 2 недели, после чего процедите и храните в холодильнике).

Если же вы плохо переносите чеснок и после его приема чувствуете вместо приятного тепла жар, тогда лучше сочетать прием чеснока с приемом каких-нибудь охлаждающих трав, например, женьшеня.

Чеснок может быть полезен тем людям, которые в силу какой-нибудь болезни потеряли вес и стремятся его восстановить. Вы уже знаете, что он улучшает пищеварение и усвоение организмом питательных веществ, а значит, приводит к тому, что обмен веществ нормализуется и человек постепенно набирает вес.

Если вы поставили перед собой задачу немного поправиться, включите в свой рацион чеснок в сыром виде, причем в количестве 4–5 зубчиков в день. Однако это не значит, что люди, имеющие нормальный вес и ежедневно съедающие несколько зубцов чеснока, обязательно поправятся. Нет, и еще раз нет! Он не может сам по себе прибавить вам вес, но отрегулирует обмен веществ, а значит людям, которые страдают ожирением именно по этой причине, он поможет даже похудеть.

ЧЕСНОК В ЛЕЧЕНИИ АВИТАМИНОЗОВ И ЦИНГИ

Не секрет, что ранней весной, когда наш организм не получает достаточное количество витаминов, мы часто страдаем от авитаминоза. Нехватка витаминов не только ухудшает аппетит, она выражается в хронической усталости, апатии, когда ничего не ждешь и ничего не желаешь.

Лучшим лекарством в таких случаях всегда является прием витаминов. Однако «живые» витамины всегда гораздо лучше, чем те, что в капсулах и порошках. Ранней весной все фрукты и овощи всегда довольно дороги, и тогда нас может выручить обыкновенный чеснок. Он насытит организм витаминами, но при этом важно знать, что варить или жарить чеснок не нужно, ведь при тепловой обработке терятся достаточное количество витаминов, поэтому нужно употреблять его обязательно в свежем виде.

Сонливось и вялость — спутники авитаминоза исчезнут, а работоспособность повысится, если принимать каждый день смесь чеснока с лимоном. Для этого нужно натереть на терке 100 г очищенного чеснока, выжать сок из 6 лимонов и все перемешать. Смесь храните в холодильнике в плотно закрытой посуде. Принимать смесь следует по 2 ст. л. каждый день после еды (предварительно развести ее в стакане теплой кипяченой воды).

Цинга — это тяжелая форма авитаминоза, характеризующаяся кровоизлияниями в слизистых оболочках десен, кишок, в мышцах. Если ее не лечить, исход болезни может быть летальным.

Сейчас встретить цингу почти невозможно, но раньше это заболевание всегда было спутником путешественников. Вылечить цингу можно, только если включать в рацион больного большое количество витаминов. Чеснок и тут оказывается полезным. Кроме того,

когда больные цингой жуют дольку чеснока, он не только дает им витамины, но и помогает при кровоточащих деснах.

ПРИ УКУСАХ

Чеснок широко применяется при укусах змей, животных или насекомых. Здесь задействованы дезинфицирующие свойства чеснока — прикладывая толченый чеснок прямо к ранке, вы имеете гарантию того, что убьете всех микробов, которые могут попасть в кровь.

В древности говорили о том, что чеснок при укусах змей нужно сначала разжевать (то есть смешать со слюной), а потом приложить полученную кашицу к месту укуса, чтобы нейтрализовать яд. Кроме того, чеснок нужно было принять и внутренне.

При укусах собак и других животных чесночное промывание ранок дает отличный результат. Для этого нужно измельчить несколько зубчиков чеснока и смешать с теплой водой. Тщательно промойте ранку и ткани, прилежащие к ней, этой чесночной водой, а потом сделайте из нее компресс. При серьезных укусах, разумеется, следует обратиться к врачу.

Чеснок — незаменимое средство при укусах пчел, ос, комаров и других насекомых. Здесь надо воспользоваться старинным рецептом, который пришел к нам с Ближнего Востока. Древние целители советовали тщательно разжевать зубчик чеснока, чтобы смешать его со слюной, а потом приложить кашицу на место укуса и прикрепить повязкой. Повязку не следует держать более 15 минут, иначе может возникнуть раздражение и даже ожог кожи. Боль и опухоль после его применения должны уменьшиться, к тому же можно гарантировать, что ранка не воспалится, так как все микробы будут убиты.

ЧЕСНОК ПРОТИВ ГЛИСТОВ

Глисты очень часто встречаются у детей, и родителей это повергает в панику. Как правило, появление глистов не вызывает каких-то симптомов, кроме анального и вагинального (у девочек) зуда. Не стоит пугаться и покупать ребенку огромное количество всевозможных противоглистных препаратов. Мы не рекомендуем пользоваться ими из-за возможных побочных эффектов. С гельминтами справляется обычный чеснок.

Полезно пролечить ребенка, давая ему чеснок внутрь и делая ему чесночные клизмы. Следует утром натощак дать ребенку 2 растертых зубчика чеснока в стакане молока (молоко добавляется для снятия остроты), вечером сделать малышу чесночную клизму. Такое лечение нужно проводить в течение 3 дней. Обычно по прошествии этого времени глисты исчезают.

Чесночная клизма готовится следующим образом. Измельчите 1 зубчик чеснока и отварите его в течение 5 минут в 1 ст. воды. Как только вода остынет до комнатной температуры, можно ставить клизму. Вместо воды можно взять молоко.



СТАРЕНИЕ ОРГАНИЗМА

Главной причиной старости является ограниченная возможность наших клеток размножаться. Если бы этот процесс шел всегда непрерывно и не замедлялся, мы бы не знали старости.

Старение организма проявляется во всем: изменяется сосудистая система, откладывается на стенках сосудов холестерин, истончаются кости, изменяется мышечная масса, пропадает устойчивость, кожа покрывается морщинами, слабеют органы дыхания, пищеварения, мозг…

В общем, старость — не радость. Но можно ли предовратить этот процесс? В конечном счете — нет, но старость вполне можно отодвинуть на несколько лет или даже десятилетий.

В этом поможет чеснок. Помимо того, что он продлевает жизнь, предотвращая болезни и борясь с ними, он сам по себе способен приостановить старение.

Клеточные мембраны разрушаются свободными радикалами — это и является основной причиной старения. Свободные радикалы — заряженные молекулы, которые вызывают разрушение мембран клеток. В нашем организме всегда присутствуют свободные радикалы, а во время старения их количество возрастает в несколько раз. От повреждений, вызванных ими, могут защитить лишь витамины А, С, Е и минерал селен (именно он содержится в чесноке). Кроме селена, некоторые другие компоненты чеснока имеют свойства антиоксидантов.

Итак, становится ясно, что для того чтобы отодвинуть процесс старения организма, следует ежедневно употреблять в пищу чеснок. Количество его должно быть невелико, всего ползубчика-зубчик в день, но эффект, который даст эта небольшая доза, окажется просто поразительным.

Мы можем привести рецепт омоложения организма. Описание пришло к нам из Тибета, где он был обнаружен в развалинах старого монастыря и записан на глиняных табличках.

Возьмите 350 г чеснока, мелко порежьте и разотрите деревянной или фарфоровой (это обязательно) ложкой. Теперь возьмите весь сок и мякоти столько, чтобы в целом у вас получилось 200 г массы, положите ее в стеклянный сосуд и залейте 200 г медицинского спирта. Плотно закройте сосуд и выдержите 10 суток в темном и прохладном месте (но не в холодильнике). Затем настой процедите, отожмите и отстаивайте еще 2–3 дня. Настойку принимайте каплями по специальной системе с холодным молоком 3 раза в день за 20 минут до еды.

Ниже дана таблица, согласно которой вы можете принимать эту настойку:

День приема

1. Завтрак/ Обед/ Ужин 1 2 3 (Количество капель)
2. Завтрак/ Обед/ Ужин 4 5 6
3. Завтрак/ Обед/ Ужин 7 8
4. Завтрак/ Обед/ Ужин 10 11 12
5. Завтрак/ Обед/ Ужин 13 14 15
6. Завтрак/ Обед/ Ужин 15 14 13
7. Завтрак/ Обед/ Ужин 12 11 10
8. Завтрак/ Обед/ Ужин 8 7
9. Завтрак/ Обед/ Ужин 6 5 4
10. Завтрак/ Обед/ Ужин 3 2 1

С 11 дня следует принимать по 25 капель с молоком три раза в день до еды, до тех пор, пока настойка не кончится. Повторять курс этого лечения можно не ранее чем через 5 лет.

ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ПОТЕНЦИИ

Многие знают, что чеснок является действенным средством для повышения мужской

потенции. Не задумывались ли вы о том, почему именно итальянцы считаются горячими и страстными любовниками? А может, все дело в чесноке, которым они обильно снабжают все приготовленные блюда?

Импотенция — нарушение половых функций с полной или частичной потерей способности к совершению полового акта.

Хорошего результата в лечении можно достигнуть, если употреблять в пищу как можно больше яиц, лука, чеснока, плодов аниса, моркови в сыром виде. Вот рецепт, который поможет преодолеть этот недуг. Натрите на крупной терке морковь. Добавьте тертое яблоко и растертую головку чеснока, влейте в смесь чайную ложку меда. Принимайте эту смесь за день в два приема. Лечение проводить по крайней мере 2–3 недели. Также хорошо помогает морковь и чеснок, сваренные до мягкости в молоке.

Импотенция отступит, если употреблять в пищу сырые яйца, сметану, мясо, грецкие орехи. Ежедневный прием пищи нужно начинать с употребления 2 ч. л. смеси яблока и чеснока, протертых на терке, и 1 ч. л. меда.

И вообще, лицам, страдающим импотенцией, следует класть чеснок в свежем виде во все блюда, где это будет только уместно.

Он почти не имеет противопоказаний, но нужно знать, что чеснок в лечебных целях лучше не употреблять при беременности, эпилепсии и острых воспалительных процессах в почках.

Прочитав эту главу, вы уже, наверное, поняли, что чеснок — это нечто большее, чем просто лекарство, помогающее при многих болезнях. Это к тому же кладезь витаминов и прекрасное тонизирующее средство. Он повысит вашу энергию, улучшит самочувствие и здоровье вообще, продлит вам жизнь. Действует он медленно — на протяжении недель, месяцев, лет, но верно.





ГЛАВА IV. ПРИМЕНЕНИЕ ЧЕСНОКА В КОСМЕТИКЕ

УХОД ЗА ВОЛОСАМИ

Каждая женщина хочет иметь красивые, здоровые волосы. Практически все представительницы прекрасного пола придирчиво рассматривают их ежедневно и очень сильно огорчаются, если замечают, что их прическа утратила здоровый вид, потускнела, начала «сыпаться». Для того чтобы волосы прекрасно выглядели и были бы здоровыми, им необходим регулярный и тщательный уход. В этом большую помощь вам окажет чеснок.

Для того чтобы осуществлять необходимый комплекс приемов и способов по уходу за волосами, необходимо правильно определить их тип. Если вам достаточно мыть голову один-два раза в неделю, для того чтобы они выглядели чистыми и блестящими, то у вас нормальный тип волос. Если же ваши волосы уже через день-два после мытья выглядят загрязненными, «сальными», то у вас жирный тип волос. Сухие волосы — тусклые, безжизненные, что вызывается недостаточной работой сальных желез. Приведем несколько рекомендаций по уходу за разными типами волос.

УХОД ЗА ЖИРНЫМИ ВОЛОСАМИ

Основная цель ухода за этим типом волос — ликвидация чрезмерного саловыделения кожи головы. Для того чтобы этого добиться, применяют различные маски для кожи головы и волос, в состав многих из которых входит чеснок.

Для того чтобы ослабить работу сальных желез, после мытья волос два раза в неделю в течение двух месяцев втирайте в кожу головы смесь следующего состава: 3–4 толченых зубчиков чеснока, 1 ст. отвара коры дуба, 1/3 ст. отвара корня лопуха. Для приготовления отвара из коры дуба возьмите столовую ложку коры, залейте стаканом воды и прокипятите

10 минут на водяной бане, затем остудите и процедите. Отвар из корня лопуха готовится следующим образом: корень промойте холодной водой, нарежьте мелко ножом, затем 1/5 ст. л. измельченного корня залейте половиной стакана воды и проварите на слабом огне 5 минут. Остывший отвар из корня лопуха процедите. Смешайте оба отвара, добавьте толченый чеснок и вотрите в кожу головы. Наденьте полиэтиленовую шапочку. Через полчаса маску смойте.

Сделать менее интенсивной выработку сала железами кожи головы можно при помощи маски из кефира или молочной сыворотки и толченого чеснока. Половину стакана кефира или молочной сыворотки смешайте с 5–6 измельченными и толчеными зубчиками чеснока и нанесите на голову и волосы на 20–25 минут. Затем вымойте голову с шампунем. Применять эту маску нужно регулярно, не менее 1 раза в неделю в течение 3 месяцев.

Уменьшить жирность волос и укрепить их корни можно, используя маску из отвара крапивы и чеснока. 2 ст. л. листьев крапивы и 1 ст. л. толченого чеснока заварите половиной стакана кипятка и дайте настояться около 10 минут. Затем процедите и нанесите на кожу головы на 20–25 минут, после чего смойте теплой водой с небольшим количеством шампуня.

Очень полезна для жирных волос маска из ржаного хлеба, чеснока, яйца. Мякоть ржаного хлеба измельчите и залейте небольшим количеством кипятка так, чтобы получилась густая кашица. Пока она не остыла, добавьте в нее толченый чеснок, а затем — взбитое яйцо. Полученную смесь нанесите на волосы и оставьте на 20 минут, после чего смойте теплой водой с шампунем.

Дважды в неделю на жирные волосы можно наносить маску, приготовленную из 1 ст. л. сока чеснока и отвара из измельченных листьев подорожника, крапивы и хмеля. Для приготовления отвара 1 ст. л. смеси трав залейте стаканом кипятка, дайте настояться; остывший отвар процедите, смешайте с чесночным соком и сполосните им волосы и голову.

При выпадении волос на кожу голову 2–3 раза в неделю нужно наносить маску из красного перца и чеснока. Стручок красного перца залейте 1/2 л. водки и поставьте настаиваться в темное место на две недели. 2 ст. л. настойки смешайте с кашицей из измельченного чеснока (3–4 зубчика) и вотрите эту смесь в кожу. Через полчаса вымойте голову с шампунем.

Еще одним эффективным средством для борьбы с выпадением волос является смесь отвара из корня аира болотного и сока чеснока. Корень аира измельчите, залейте кипятком и отварите на водяной бане в течение 15–20 минут. Остынет — процедите, смешайте с чесночным соком в соотношении 3:1 и втирайте в корни волос 3 раза в неделю.

Одно из самых известных народных средств для укрепления жирных волос — смесь из отвара листьев крапивы, лопуха и сока чеснока. 1 ст. л. измельченных листьев заварите 1 ст. кипятка, охлажденный отвар процедите, добавьте 1 ст. л. чесночного сока и три раза в неделю ополаскивайте этой смесью волосы.

Ослабленные, потерявшие здоровье жирные волосы хорошо укрепляет смесь из соков чеснока, алоэ и меда в равных пропорциях. Эту смесь наносите на волосы по всей их длине, надевайте на голову полиэтиленовую шапочку и оставляйте смесь на волосах на час.

Ваши волосы будут намного лучше выглядеть, если регулярно наносить на них смесь из отвара календулы, шишек хмеля, зверобоя и толченого чеснока. Смесь цветков календулы, шишек хмеля, измельченную траву зверобоя и 2–3 толченых зубчика чеснока залейте кипятком (одну столовую ложку смеси на стакан кипятка). Охлажденный и процеженный отвар втирайте в кожу головы 4–5 раз в неделю. Приготовленную смесь храните в холодильнике.

УХОД ЗА СУХИМИ ВОЛОСАМИ

Сухие волосы нуждаются в большом количестве питательных веществ, придающих им блеск, здоровье и обеспечивающих их нормальный рост. Перед мытьем нанесите на них маску: яичный желток взбейте с 2 ст. л. меда и 3–4 толчеными зубчиками чеснока.

Вернуть блеск сухим волосам можно при помощи маски из оливкового масла и чеснока. 2–3 ст. л. масла нагрейте на водяной бане и добавьте мелко нарезанный чеснок (2–3 зубчика). Теплой смесью смажьте волосы и кожу головы. Смойте маску через полчаса.

Больший эффект вышеописанная маска принесет, если в нее вы добавите отвар одной или нескольких лекарственных трав — крапивы, ромашки, настурции, календулы. 1 ст. л. сухой травы заварите половиной стакана кипятка, процедите и смешайте с маслом и чесноком.

Полезна маска из 1 ст. л. березовых листьев, 2 ст. л. цветов ромашки, 1 ст. л. измельченного чеснока, 1 ст. л. цветов анютиных глазок. Смесь этих компонентов залейте растительным маслом и прогрейте на водяной бане около 5 минут, затем процедите и смешайте с яичным желтком. Нанесите на волосы на 30–40 минут.

Перед мытьем на сухие волосы полезно наносить смесь из 1 ст. л. касторового масла, желтка, 1 ст. л. водки, нескольких капель чесночного сока и 2 ст. л. меда. Оставьте маску на полчаса, а затем вымойте голову теплой водой с небольшим количеством шампуня.

Для питания сухих волос можно приготовить маску из репейного масла и чесночного сока. Репейное масло можно купить в аптеке или приготовить в домашних условиях. 250 г измельченных листьев и свежего корня лопуха залейте 400 г растительного масла, поставьте смесь в темное помещение на 3–4 часа, затем проварите настой на слабом огне около 20 минут. Потом процедите и храните в холодильнике. Для приготовления маски 2 ст. л. масла смешайте с несколькими каплями чесночного сока и нанесите на полчаса на волосы, затем вымойте их шампунем.

За час до мытья сухих волос нанесите на них смесь из столовой ложки сока алоэ, желтка, ложки толченого и измельченного чеснока, ложки меда.

УХОД ЗА НОРМАЛЬНЫМИ ВОЛОСАМИ

Даже если у вас не возникает проблем с чрезмерной или, наоборот, недостаточно интенсивной работой сальных желез кожи головы, вашим волосам необходим уход, направленный на поддержание их здоровья и хорошего внешнего вида.

Для нормальных волос подходит маска из молока, чеснока и меда. 3–4 толченых зубчика чеснока смешайте с 1/2 ст. молока и 2 ст. л. меда и нанесите смесь на волосы и кожу головы на полчаса. Смойте маску теплой водой с шампунем.

Для укрепления волос и сохранения их хорошего внешнего вида можно перед мытьем наносить на них маску из толченого чеснока (3–4 зубчика), 1/3 ст. отвара из репейника и 2–3 ст. л. растительного масла. После того как вы нанесли маску на волосы, наденьте на голову полиэтиленовую шапочку и утепляющую повязку из полотенца или шерстяного платка. Через полчаса вымойте голову с шампунем.

ВЫПАДЕНИЕ ВОЛОС

Выпадение волос вызывают многие серьезные заболевания, нервное перенапряжение, неправильное питание и множество других причин. Для того чтобы избавиться от этого, следует установить и ликвидировать причину, а одновременно с этим начать предпринимать целый комплекс мер по укреплению волос и восстановлению их здоровья.

Для укрепления волос 2–3 раза в неделю наносите на кожу головы маску из смеси 1 ст. л. репейного и касторового масла, яичного желтка и нескольких капель чесночного сока не менее чем на час, затем смывайте ее теплой водой с шампунем.

Эффективно укрепляет корни волос смесь из столовой ложки сока алоэ и ложки сока чеснока. Вотрите ее в кожу головы и смойте через два часа.

Приведем еще несколько масок, способствующих укреплению корней волос.

Смешайте 1 ст. л. меда с яичным желтком и несколькими каплями чесночного сока и нанесите на кожу головы.

1 ст. л. майонеза смешайте с желтком и несколькими каплями чесночного сока и смажьте голову. Смойте маску через 2–3 часа.

Натрите редьку, отожмите из нее сок, добавьте к нему 1 ст. л. водки и 1 ст. л. сока чеснока. Вотрите в кожу головы за 20–30 минут до мытья волос.

2 ст. л. сбора трав: зверобоя, листьев березы, крапивы, лопуха, подорожника, липового цвета, цветков календулы залейте стаканом кипятка и дайте настояться 5–7 минут, затем процедите, добавьте 1 ст. л. чесночного сока и вотрите в кожу головы. Этой маской можно пользоваться перед каждым мытьем волос.

ПЕРХОТЬ

Одним из самых неприятных косметических недостатков является перхоть, которая проявляется в появлении жирных желтоватых чешуек на коже головы, зуда и последующего выпадения волос. Перхоть появляется вследствие многих причин: болезни внутренних органов, нарушения правильного обмена веществ, недостаток витаминов, депрессия. Избавиться от перхоти достаточно трудно, так как она исчезает только при ликвидации причин, ее вызывающих.

Реклама многих современных препаратов обещает быстрое и эффективное избавление от перхоти, но действие большинства из них рассчитано на постоянное их употребление. Как только человек прекращает использовать косметическое средство, перхоть появляется снова. При первых ее признаках следует обратиться к дерматологу или косметологу. Специалист назначит вам индивидуальный курс лечения, подскажет, как изменить питание, какими лечебными и косметическими препаратами пользоваться.

Наряду с применением косметических и лечебных средств, для того чтобы избавиться от перхоти, можно применять и маски для волос и кожи головы, включающие в свой состав чеснок.

Для этого приготовьте маску, смешав четыре толченых зубчика чеснока с 3–4 столовыми ложками майонеза и нанесите смесь на кожу головы и волос.

Избавиться от перхоти можно при помощи маски из тертого чеснока и нескольких ложек водки. Ее наносят на кожу головы на час-полтора, а затем смывают водой комнатной температуры с шампунем.

2 ст. л. смеси измельченных листьев березы, рябины, одуванчика, подорожника, 2–3 толченых зубчика чеснока и 2 ст. л. мяты залейте 1/3 ст. кипятка, остывшей массой натрите кожу головы, наденьте полиэтиленовую шапочку и укройте голову махровым полотенцем. Через час вымойте голову теплой водой без шампуня. Это способствует лечению ранней формы себореи.

Очистите головку чеснока, натрите ее на мелкой терке, добавьте 1 ст. л. водки и вотрите кашицу в кожу за пару часов до мытья головы. Если у вас сухие волосы, то добавьте 2 ст. л. репейного или растительного масла.

4 ст. л. измельченных корней аира и лопуха залейте 500 мл воды и прокипятите на водяной бане в течение 10 минут. Затем дайте настояться около 30 минут, процедите и добавьте 2 ст. л. водки или 1 ст. л. спирта и 1 ст. л. сока чеснока. Этой смесью ополаскивайте волосы после мытья.





ПРИМЕНЕНИЕ ЧЕСНОКА ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ УГРЕВОЙ СЫПИ

Прыщи и угри на коже лица доставляют немало беспокойств, особенно милым дамам, а тяжелее переживают эту неприятность девушки-подростки. Как правило, сыпь на лице появляется в период полового созревания, который подразумевает собой усиленную активизацию сальных желез. Они увеличивают количество выделяемого ими вещества, а оно задерживает нормальный процесс отшелушивания старых клеток и замены их новыми, тем самым забивая протоки сальных желез. Кроме того, прыщи и угри бывают вследствие какого-то внутреннего заболевания.

Справиться с «косметической проблемой» довольно просто. Достаточно обратиться в косметический кабинет, и квалифицированный специалист подберет вам индивидуальный курс лечения. Но стоит подобная услуга недешево, поэтому далеко не каждый позволит себе это.

Многие стараются справиться с высыпаниями на лице, прибегая к самолечению, то есть методами доморощенной хирургии и антибиотиками. Обычно такие способы не увенчиваются успехами. Выдавливание угрей нередко вызывает на коже серьезное воспаление, а регулярный прием антибиотиков нарушает микробный баланс в организме, что может привести к возникновению различных заболеваний.

Для лечения угрей и прыщей успешно применяют чеснок, который является сильным антибиотиком, отличающийся от химических местным действием. Он не только стимулирует кровообращение, но и обладает подсушивающим эффектом.

Положительный результат не замедлит сказаться, если, прежде чем приступать к лечению, вы хорошенько очистите кожу лица.

Такая процедура начинается с паровой ванночки, перед которой нужно тщательно умыться с мылом, удалите косметику. 2 ст. л. сухой смеси крапивы, зверобоя, календулы, ромашки всыпьте в широкую миску, залейте 1 л кипятка и, накрывшись полотенцем, низко наклонитесь над миской так, чтобы пар попадал на ваше лицо. Если жар слишком сильный,

немного приподнимите полотенце. Длительность паровой ванночки должна составлять около 5–7 минут для жирной и нормальной кожи, а для чувствительной и сухой — 3 минуты.

После нанесите на лицо крем-скраб на несколько минут. Как смоете его, нанесите на лицо очищающую маску из смеси 2–3 толченых зубчиков чеснока, яичного белка, 1 ч. л. лимонного сока и столовой ложки меда. Через 15–20 минут смойте теплой водой. Смажьте кожу лица питательным кремом.

Для лечения угревой сыпи можно регулярно, 1–2 раза в неделю, наносить на очищенную кремом-скрабом кожу лица маску из 1 ст. л. чесночного сока, 1/2 ст. л. сока алоэ и 1 ст. л. простокваши — на 20 минут, затем смойте прохладной водой.

Рекомендуемые нами способы на основе чеснока в сочетании со специальными лечебными мазями, кремами, масками несомненно дадут положительный результат.

МОЗОЛИ, БОРОДАВКИ, ТРЕЩИНЫ НА ПЯТКАХ

МОЗОЛИ

Образовавшиеся в результате сильного трения кожи ног о стенки обуви мозоли доставляют немало страданий. На этих участках появляется ороговевший слой кожных клеток (собственно мозоль), основание которого находится в глубоких слоях поверхности эпидермиса, в результате чего происходит давление на окончание нерва, а при ходьбе — боль и жжение.

К сожалению, многим представительницам прекрасного пола доводилось испытывать на себе «мозольные страдания». При этом невозможно пофорсить в супермодных туфельках. «Оптимальный вариант» — пластырь — не выход из этой ситуации, да и вряд ли он поможет избавиться от мозолей. Его вспомогательная функция заключается в том, что он максимально снижает трение больного участка об обувь и защищает от проникновения вглубь микробов. Ко всему прочему залепленные пластырем пятки и пальцы ног выглядят некрасиво. Что же делать?

Для начала запомните несколько простых и обязательных правил, соблюдение которых поможет сохранить ваши ноги здоровыми и красивыми и убережет вас от неприятных мозолей.

1. Откажитесь от слишком тесной обуви и высоких каблуков, которые, кстати, способствуют образованию мозолей. Недаром у медиков есть такое выражение: «Каблук — друг мозолей».

2. Обеспечьте правильный уход за ногами, который заключается в педикюре, ванночках и массаже.

3. Не торопитесь обновить только что приобретенные туфли — рискуете натереть мозоль. «Новье» нужно разносить заранее. Но если вам во что бы то ни стало нужно появиться именно в них, используйте кусочки мягкой ткани (фланель, тонкий поролон) в качестве прокладок, которые уменьшают трение кожи о стенки обуви. Разрежьте ее в форме двух полумесяцев и положите эти кусочки по обе стороны того места, где чаще всего образуется мозоль. Будете чувствовать себя комфортно в течение всего дня.

Но если вас все же постигла печальная участь и при ходьбе вы чувствуете вышеперечисленные признаки, то немедленно займитесь лечением. Выручит чеснок, используя который, вы избавитесь от мучительных болей и неприятных ощущений.

Твердые мозоли, которые образовываются на подошвах ног, доставляют немало неприятных ощущений при ходьбе. В этом случае незаменима чесночная кашица.

Для начала хорошенько распарьте ноги в горячей воде с добавлением соды или трав (мяты, ромашки, шалфея). Обсушите полотенцем, во избежании грибковых заболеваний тщательно вытрите кожу между пальцами. Заранее приготовьте чесночную кашицу. Одну среднюю дольку чеснока растолките или мелко нарежьте. Растопите на водяной бане 1 ст. л. свиного сала и смешайте его с чесноком. Наложите полученную кашицу на небольшой

кусочек марли, приложите к мозоли и зафиксируйте при помощи лейкопластыря. Держите 30–40 минут, после чего смойте теплой водой и осторожно потрите мозоль мелкозернистой пемзой или мочалочкой. Делайте такие компрессы до тех пор, пока мозоль не исчезнет совсем.

Можно попробовать и другой, не менее эффективный способ с использованием чеснока для лечения твердых мозолей.

2 небольших зубчика чеснока растолките, добавьте 1/2 ч. л. сока чистотела, перемешайте и поставьте в холодильник на 1 час. Прохладную кашицу наложите на мозоль, через несколько минут смойте теплой водой и смажьте жирным кремом. Если мозоль не пройдет, повторите еще и еще раз, но с интервалами в 2–3 дня, чтобы не вызвать ожог кожи.

Размягчить твердые мозоли вам поможет компресс из печеного чеснока. Небольшой зубчик испеките в духовке до мягкого состояния, очистите от шелухи, растолките и приложите к мозоли. Через 20 минут размягченную кожу снимите мелкозернистой пемзой, вымойте ноги в теплой воде с добавлением питьевой соды и смажьте специальным антимозольным кремом.

Нередко мозоли надуваются в виде пузырька, внутри которого скапливается прозрачная жидкость. Такую мозоль называют фуликулой. Прокалывать ее ни в коем случае нельзя, так как может возникнуть воспаление, и тогда придется обратиться ко врачу. Вылечиться можно следующим образом.

Пропарьте ноги в мыльно-содовой ванночке. 1 ч. л. жирного крема смешайте с несколькими каплями чесночного сока (достаточно 2–3 капли). Наложите крем толстым слоем на мозоль, сверху положите кусочек полиэтиленовой пленки и закрепите бинтом. Эта процедура рекомендуется на ночь. Утром снимите повязку. Крем должен полностью впитаться в кожу. Через 2–3 дня сделайте горячую ванночку для ног и осторожно потрите мозоль пемзой или используйте специальный скраб для ног.

При тяжелой форме помогают регулярные теплые компрессы из чесночной шелухи, настоенной на растительном масле. 1/2 ст. масла подогрейте до теплого состояния, всыпьте 1 ст. л. чесночной шелухи и настаивайте 1 неделю в темном месте. После чего наложите небольшой слой шелухи на мозоль, сверху — кусок полиэтилена, зафиксируйте компресс бинтом и оставьте на всю ночь. Затем снимите компресс, удалите остатки масла мягкой тряпочкой и наложите лейкопластырь. Повторяйте до тех пор, пока мозоль не пройдет.

ТРЕЩИНЫ НА ПЯТКАХ

Дискомфортные ощущения при ходьбе могут быть вызваны трещинами, которые обычно образуются на пятках. Этот дефект — результат чрезмерной сухости кожи ног или неравномерного ее натяжения, или кожного заболевания.

От неудобной обуви, потливости верхний слой кожи — эпидермис нарушается, и открывается доступ микробов, поэтому вначале возникают тонкие насечки на коже, которые затем переходят в глубокие трещины.

Для того чтобы предупредить их появление, необходимо придерживаться следующих правил:

1. Недолго пребывать на солнце, особенно при сухой коже, так как под воздействием ультрафиолетовых лучей она высыхает и растрескивается.

2. Не принимать ванну дольше, чем это необходимо, а при мытье ног пользоваться мылом с нейтральным РН, не содержащим щелочных веществ.

Трещины очень трудно поддаются лечению, но путем регулярных лечебных процедур вы сможете навсегда от них избавиться.

1-3 зубчика чеснока растолките. 1 ст. л. меда нагрейте на водяной бане и смешайте с чесноком, добавьте 1/2 ст. л. растительного масла и тщательно перемешайте.

Распарьте ноги в горячей воде с небольшим количеством борной кислоты (1/2 ч. л. на 1 ст. воды), обсушите на полотенце (но не вытирайте!) и наложите немного полученной

кашицы на трещины. Сверху закрепите пластырем и оставьте на всю ночь. Утром вымойте ноги в теплой воде и смажьте трещины жирным кремом. На следующий день повторите эту процедуру. И так до тех пор, пока трещины не исчезнут совсем.

Избавиться от тонких трещинок на пятках можно за несколько дней, если прикладывать к ним теплые компрессы из чеснока и облепихового масла. Проварите 1 средний зубчик чеснока в 2–3 ст. л. облепихового масла до тех пор, пока чеснок не станет мягким. Растолките чеснок в масле и приложите к трещинам, зафиксировав бинтом. Делать эту процедуру рекомендуется на ночь.

Для лечения глубоких трещин используют чеснок, сваренный в молоке. Вскипятите 1/2 ст. молока, добавьте 3 зубчика чеснока и варите на медленном огне до тех пор, пока молоко не выпарится. Размягченный чеснок растолките, добавьте немного сливочного масла, тщательно размешайте. На небольшой кусочек марли наложите немного полученной кашицы и приложите к трещинам, завязав бинтом. Через 1–2 часа компресс снимите. Смазывать не нужно.

Иногда трещинки могут образоваться между пальцами, и если не начать своевременное лечение, то возникнет грибок. Больное место нужно дезинфицировать, используя слабый чесночный настой, который можно приготовить впрок и хранить в холодильнике, а на ночь смазывать ранки жирным кремом или противогрибковыми мазями. Для приготовления такого настоя вам понадобится 1–1,5 ч. л. мелко нарезанного или истолченного чеснока, 1/2 л воды. Вскипятите воду, добавьте чеснок и оставьте на 24 часа под крышкой. Процедите, добавьте 1/2 ч. л. морской соли и несколько капель йода. Несколько раз в день смазывайте трещины полученным раствором.

Но если несмотря на все использованные вами средства трещины на пятках не проходят, вокруг них появились припухлости и покраснения и все эти ощущения сопровождаются высокой температурой и ознобом, то обратитесь за помощью к врачу-дерматологу.

БОРОДАВКИ

Они доставляют не меньше беспокойств, чем мозоли и трещины. Для их ликвидации успешно используют эффективное и доступное средство — чеснок.

Небольшую его дольку растолките, смешайте с 1/2 ч. л. уксусной эссенции. Наложите кашицу на бородавку и закрепите лейкопластырем. Ходите с таким компрессом весь день, затем снимите и смойте теплой водой. После регулярного лечения на месте бородавки появится небольшая ямочка, внутри которой видны корни бородавки коричневато-красноватого цвета. Если во время процедур бородавка беспокоит вас, то прекратите их, а бородавку смазывайте на ночь теплым растительным маслом или жирным кремом.

Избавиться от бородавок за весьма короткое время можно, если ежедневно прикладывать к ним настой из листьев плюща с чесночным соком. 1/2 ст. свежих нарезанных или сухих листьев плюща залейте 3 ст. горячей воды и кипятите на медленном огне в течение 20 минут. Затем процедите, добавьте 1 ст. л. чесночного сока и охладите до комнатной температуры. Небольшой кусочек мягкой ткани (желательно фланелевой) или ватный тампон смочите в полученном отваре, наложите на бородавку до полного высыхания. Повторяйте процедуру несколько раз — бородавка должна пройти очень быстро.

Есть еще одно испытанное средство от бородавок. Для этого понадобятся 3–5 зубчиков чеснока, 1/2 лимона. Чеснок очистите от шелухи и вместе с лимоном прокрутите через мясорубку. Полученную кашицу храните в стеклянной банке в холодильнике и ежедневно, лучше на ночь, прикладывайте в виде компресса к бородавкам. Это следует делать до тех пор, пока бородавка не исчезнет.

Если вы отчаялись свести бородавки, попробуйте такой способ. 1 средний зубчик чеснока растолките, добавьте немного сока каланхоэ или его мелко нарезанные листья, тщательно перемешайте. Наложите на небольшой кусок полиэтилена, приложите к

бородавке и перевяжите бинтом. Лучше ежедневно на ночь. Иногда достаточно 2–3 процедур, чтобы бородавки исчезли.



ГЛАВА V. ЧЕСНОК В КУЛИНАРИИ

Чеснок по своей сути — уникальное творение природы. Он широко используется в современной медицине. Не менее популярен он и в быту, при ведении домашнего хозяйства. И просто незаменим в кулинарии. Не секрет, что чеснок — прекрасная приправа. Он делает вкус любого блюда ярче и насыщеннее. Добавив его к мясному блюду, вы сделаете пищу не только полезнее, но и намного вкуснее. Без него не обойтись при консервировании и мариновании овощей.

ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА И ЗАКУСКИ

САЛАТ «ЗДОРОВЫЙ ДУХ»

Нарежьте дольками помидоры и огурцы. Тонким полосками нашинкуйте листья салата. Приготовьте заправку. Для этого 2–3 дольки чеснока натрите на мелкой терке или пропустите через чеснокодавилку. Затем смешайте со сметаной, добавьте немного соли, рубленой зелени и заправьте салат.

Вам потребуется:
помидоры — 4 шт.
огурцы — 4 шт.
чеснок — 2–3 дольки
сметана — 100 г
соль — по вкусу
зелень — 50 г

САЛАТ «ЗАКАРПАТЬЕ»

Порежьте тонкими дольками помидоры. Переложите в салатницу и сбрызните лимонным соком. Брынзу натрите на крупной терке и тоже переложите в салатницу. Мелко порубите зелень и чеснок и смешайте их со сметаной. Этой смесью заправьте салат.

Вам потребуется:
помидоры — 3–4 шт.
брынза — 150 г
чеснок — 3 дольки
зелень — 50 г
сметана — 100 г
соль — по вкусу

САЛАТ «САВОЙСКИЙ»

Отваренную в подсоленной воде фасоль охладите и переложите в салатницу. Соленый огурец порежьте кубиками. Добавьте мелко порезанный лук и вареную морковь. Чеснок пропустите через чеснокодавилку или натрите на мелкой терке. Немного посолите, добавьте мелко рубленную зелень и заправьте салат майонезом.

Вам потребуется:
фасоль — 1 ст.
соленые огурцы — 2 шт.
морковь — 1 шт.
лук — 1 шт.
зелень — 50–60 г
майонез — 100 г
соль — по вкусу

САЛАТ «СТАРЫЙ МЕЛЬНИК»

Нарежьте черствый хлеб небольшими кубиками и обжарьте его в растительном масле до золотистой корочки. Охладите и переложите его в салатницу. Нарежьте тонкими ломтиками отварное мясо. Вполне подойдет копченое или солонина. Чеснок и зеленый лук мелко порубите и перемешайте со сметаной. Посолите по вкусу.

Вам потребуется:
черствый хлеб — 200 г
мясо — 200 г
сметана — 6 ст. л.
чеснок — 3–4 дольки
зеленый лук — 50 г
соль — по вкусу

САЛАТ «ПОЛЬСКИЙ»

Картофель отварите, охладите, очистите от кожуры и порежьте мелкими кубиками. Отваренное мясо курицы порежьте на мелкие ломтики. Консервированные грибы слегка промойте и подсушите. Затем порежьте их на тонкие дольки и смешайте с картофелем и мясом. Добавьте измельченный чеснок, мелко рубленные яйца. Посолите по вкусу и заправьте майонезом.

Вам потребуется:
картофель — 3–4 шт.
мясо курицы — 200 г

грибы — 100 г
яйца — 3 шт.
чеснок — 3 дольки
майонез — 100 г
соль — по вкусу

САЛАТ «ИОРДАН»

Натрите плавленый сыр на крупной терке. Копченую колбасу порежьте мелкими кубиками. Отваренные вкрутую и охлажденные яйца мелко порубите. Чеснок пропустите через чеснокодавилку или натрите на мелкой терке. Все продукты смешайте в салатнице и заправьте соусом. Для его приготовления мелко порежьте зелень укропа и смешайте с майонезом.

Вам потребуется:
плавленый сыр — 3 пачки
копченая колбаса — 100 г
яйца — 2 шт.
чеснок — 3 дольки
майонез — 100 г

СЕЛЬДЬ «ПИКАНТНАЯ»

Сельдь пряного посола очистите от кожи. Удалите хребет и реберные кости. Разрежьте тушку вдоль хребетной кости. Филе порежьте на порционные ломтики. Сыр натрите на мелкой терке. Чеснок пропустите через чеснокодавилку. Соедините сыр и чеснок, добавьте майонез и хорошо перемешайте. Положите полученную массу на каждый кусочек сельди. Подготовленную сельдь красиво выложите на тарелку и украсьте кольцами лука и свежей зеленью.

Вам потребуется:
сельдь — 1 шт.
сыр — 100 г
чеснок — 2 дольки
майонез — 3–4 ст. л.
лук — 1 шт.

СВЕКОЛЬНАЯ ЗАКУСКА

Свеклу отварите, охладите и натрите на крупной терке. На сковороде разогрейте подсолнечное масло. В нее переложите свеклу. Тушите на медленном огне, помешивая. Добавьте мелко порезанный лук. Когда он станет мягким, положите томатную пасту и мелко порезанный или пропущенный через чеснокодавилку чеснок и немного столового уксуса. Соль — по вкусу. Закуска подается к столу в охлажденном виде.

Вам потребуется:
свекла — 1 шт.
лук— 1 шт.
чеснок — 3 дольки
томатная паста — 1 ст. л.
соль, уксус — по вкусу

МЯСНЫЕ КУЛЕЧКИ

Отварное мясо нарежьте тонкими пластинами. Каждую обильно полейте лимонным

соком. Чеснок натрите на мелкой терке. На каждый мясной ломтик положите немного тертого чеснока и разотрите. Сверните мясную пластинку в виде кулечка. В него можно положить оливку или фигурки, вырезанные из вареной свеклы и моркови. Мясные кулечки уложите на блюдо. Лук порежьте кольцами и сложите в глубокую тарелку. Полейте его столовым уксусом и держите около пяти минут. Луковые колечки иногда переворачивайте, чтобы они хорошо пропитались и поместите их вокруг мясных кулечков.

Вам потребуется:
мясо — 500 г
лимон — 1 шт.
чеснок — 2 шт.
лук — 1–2 шт.
уксус — 1 ст. л.



ЧЕСНОЧНЫЙ ЯЗЫЧОК

Язык отварите в чуть подсоленной воде, затем под струей холодной воды очистите его от пленки, нарежьте тонкими ломтиками. Картофель отварите до полуготовности и очистите, порежьте его кубиками. Смешайте ломтики языка с картофелем в отдельной посуде. Слейте жидкость из баночки с зеленым горошком и добавьте его к имеющейся смеси. Затем заправьте отваренные и нарезанные кубиками яйца. Теперь очистите лук и порежьте его тонкими полукольцами. Добавьте в салат, посолите по вкусу.

Приступайте к приготовлению соуса. Яйца взбейте с солью, лучше миксером. Добавьте молоко и растительное масло. Снова немного взбейте. Чеснок пропустите через чеснокодавилку или натрите на мелкой терке и добавьте в соус. После этого снова немного взбейте. Приготовленным соусом залейте салат и перемешайте.

Вам потребуется:
язык — 300 г
картофель — 200 г
зеленый горошек — 100 г
яйца — 3 шт.
лук — 1–2 шт.
Для соуса:
яйца — 2 шт.

соль — 1 ч. л.
молоко — 1,5 ст. л.
растительное масло — 1 ст. л.
чеснок — 2 дольки

ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ «ПО-ГАМБУРГСКИ»

Печень очистите от пленок, порежьте тонкими ломтями длиной около 10 см и замочите в молоке, посолите, поперчите и обваляйте в муке. Разогрейте растительное масло и обжарьте подготовленные ломти печени. Приступайте к приготовлению начинки. Отваренный и охлажденный картофель очистите от кожуры и порежьте мелкими кубиками. Его можно натереть на крупной терке. Пропустите через чеснокодавилку чеснок и смешайте с картофелем, добавьте майонез и перемешайте.

Приготовленную начинку выкладывайте по одной столовой ложке на каждый ломтик печени и заворачивайте в виде рулета. Чтобы он не разворачивался, сколите его деревянной шпажкой. Затем выложите на блюдо и украсьте кружочками болгарского перца или помидоров.

Вам потребуется:
печень — 500 г
растительное масло для обжаривания — 3–4 ст. л.
мука — 2 ст. л.
соль, перец — по вкусу
Для начинки:
картофель — 2 шт.
чеснок — 3 дольки
майонез — 3–4 ст. л.

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

МЯСНОЕ СУФЛЕ «РИЖСКОЕ»

Мясо порежьте тонкими ломтиками и выложите на сковороду с разогретым жиром. Лук порежьте крупными кольцами и добавьте к мясу. Когда оно будет почти готово, а лук станет золотистым, мясо можно переложить в другую посуду. Добавьте к нему картофель, муку, яйцо, соль, перец. Все продукты перемешайте и вложите в смазанную маслом форму. Такое суфле залейте яично-чесночным соусом. Для этого яйцо взбейте с мелко натертым чесноком. Добавьте в соус немного соли. Суфле отправьте в духовку. Его подают к столу горячим, порезанным на порционные куски.

Вам потребуется:
мясо говядины — 350 г
лук — 2 шт.
жир — 3–4 ст. л.
картофель — 250 г
мука — 5 ст. л.
яйцо — 1 шт.
соль, перец — по вкусу
Для соуса:
яйцо — 1 шт.
чеснок — 3 дольки
соль — по вкусу

СВИНИНА «ПО-МОСКОВСКИ»

Свиную вырезку длиной не менее 35 см отбейте, посолите, поперчите и оставьте на некоторое время, чтобы специи впитались. Приступайте к начинке. Мелко порежьте мякоть батона. Отваренные и охлажденные яйца, морковь, картофель также нарежьте мелкими кубиками. Лук нашинкуйте тонкими кольцами и обжарьте в хорошо разогретом растительном масле. Обжаренный до золотистого цвета лук смешайте с остальными компонентами начинки. Чеснок натрите на мелкой терке и смешайте с остальными продуктами. Добавьте сырое яйцо и хорошо перемешайте. Посолите по вкусу.

Подготовленную свинину разложите на разделочной доске и аккуратно выложите начинку. Сверните мясо рулетиком. Чтобы он не раскручивался, сколите его края деревянными шпажками. Положите на сковороду с разогретым растительным маслом и обжарьте на сильном огне до румяной корочки. После отправьте свинину в духовку. Легко прокалывающуюся и не дающую кровяного сока свинину можно из духовки доставать.

Готовый рулет полейте чесночно-майонезным соусом. Для его приготовления смешайте натертый на мелкой терке или пропущенный через чеснокодавилку чеснок и майонез.

Вам потребуется:
свиная вырезка — 300 г
Для начинки:
мякоть батона — 150 г
отварные яйца — 3 шт.
морковь — 1 шт.
картофель — 2 шт.
лук — 1 шт.
чеснок — 2 дольки
сырое яйцо для связки — 1 шт.
Для соуса:
майонез — 50 г
чеснок — 2 дольки

ИНГУШСКИЙ БАРАШЕК

Баранью вырезку очистите от пленки и хорошенько промойте проточной водой. Натрите солью, перцем и пропущенным через чеснокодавилку чесноком. Оставьте мясо пропитываться специями и приступайте к приготовлению теста. Насыпьте указанное в рецепте количество муки в удобную для его вымешивания посуду, добавьте в тесто яйцо, воду и немного соли. Замесите крутое пресное тесто. Затем раскатайте в тонкий пласт и положите его на кусок баранины.

Приготовьте соус из яйца, взбитого с натертым на мелкой терке чесноком. Соусом смажьте пласт теста. После этого нарежьте кубиками лук и выложите его в сковороду с разогретым жиром. Обжаренный до золотистого цвета лук выложите на пласт теста. Сверните мясо в виде рулета и скрепите его нитками или деревянными шпажками. Выложите его на смазанный маслом противень и запекайте в духовке до полной готовности. Смажьте натертым на мелкой терке чесноком.

мясо — 500 г
соль, перец — по вкусу
мука — 100 г
яйцо — 2 шт.
лук — 3 шт.
растительное масло — 4 ст. л.
чеснок — 5 долек



БАРАНИНА «ЧЕСНОЧНАЯ»

Баранину тщательно вымойте, очистите от пленок и порежьте небольшими кубиками. В глубокой сковороде разогрейте растительное масло и выложите порезанное мясо. Обжарьте на сильном огне до появления корочки. Нарежьте кружочками морковь, тонко нашинкуйте капусту и выложите все в сковороду. Тушите вместе с мясом. Добавьте нарезанный кружочками чеснок. Влейте немного бульона и тушите до полной готовности. Соль, специи-по вкусу.

Вам понадобится:
баранина — 500 г
растительное масло — 5 ст. л.
капуста — 200 г
чеснок — 2 головки

ПОЧКИ «ПИКАНТНЫЕ»

Почки разрежьте пополам и очистите от пленки и сала. Залейте холодной водой и выдержите в течение 3 часов. Несколько раз поменяйте воду. Хорошо вымоченные почки залейте свежей холодной водой и доведите до кипения. Воду слейте и залейте снова. Варите на слабом огне в подсоленной воде. Охладите и порежьте тонкими ломтиками.

Приступайте к приготовлению чесночной заправки. Для этого натрите на крупной терке морковь и обжарьте в сильно разогретом растительном масле. Когда она будет почти готова, добавьте порезанный кружочками чеснок. Перед тем как снять с огня, влейте в сковороду майонез и тщательно перемешайте.

Картофель нарежьте небольшими кубиками и обжарьте до золотистой корочки. Можете воспользоваться фритюрницей. В блюдо выложите обжаренный картофель, сверху положите ломтики почки. Все это залейте приготовленным соусом.

почки — 350 г
картофель — 400 г
морковь — 3 шт.
чеснок — 2 головки
сливочное масло — 70 г
майонез — 100 г



КОТЛЕТЫ «ТРАКТИРНЫЕ»

Прокрутите через мясорубку мясо. Мякоть батона замочите в молоке и, немного отжав, добавьте в фарш. Посолите и поперчите по вкусу. Добавьте яйца и хорошо перемешайте. Для приготовления начинки отварите и охладите яйца. Затем их мелко порубите и смешайте с мелко порезанным чесноком и зеленью. Приступайте к формированию котлет. Возьмите в ладонь небольшое количество фарша. В середину положите начинку и закройте ее фаршем. Котлеты обваляйте в муке и кладите на сковороду с хорошо разогретым жиром.

Их готовность можно проверить таким образом. Сделайте проколи немного надавите. Если вы увидите прозрачный сок, значит котлеты готовы. Они выкладываются на блюдо и подаются к столу горячими.

ЧЕСНОЧНЫЙ ЦЫПЛЕНОК

Рис тщательно промойте и отварите до полуготовности. Воду слейте, рис промойте и оставьте его для приготовления начинки для цыпленка.

Цыпленка хорошо вымойте, обсушите и натрите солью. Дольку чеснока мелко порежьте. Сделайте в коже цыпленка несколько проколов и нашпигуйте его чесноком.

В сковороде с разогретым жиром обжарьте натертую на крупной терке морковь, мелко порезанный лук и помидоры. Затем соедините все с рисом и немного присолите. Начинкой заполните брюшко цыпленка. Кожицу можно закрепить нитками. Смажьте противень маслом или жиром и отправляйте тушку цыпленка в духовку. Чтобы он хорошо подрумянился, можно обмазать его сметаной.

Вам потребуется:
цыпленок — 1 шт.
рис — 0,5 ст.
морковь — 1 шт.
лук — 1 шт.

МЯСО «БУРБОНСКОЕ»

Нежирную говядину очистите от пленки и порежьте кубиками. В сковороде разогрейте небольшое количество растительного масла. На слабом огне обжаривайте кусочки мяса. Следите затем, чтобы оно сильно не пригорало. А когда мясо будет почти готово, нарежьте чеснок кружочками и добавьте его к мясу. Залейте негустой сметаной. Посолите и поперчите по вкусу. Лук нарежьте крупными кольцами и выложите в сковороду.

Вам потребуется:
мясо — 500–600 г
чеснок — 3–4 головки
лук — 1–2 шт.
сметана — 100 г
соль, перец — по вкусу

ПЛОВ «ОСОБЕННЫЙ»

Мясо свинины нарежьте небольшими кубиками. В сковороде разогрейте небольшое количество растительного масла и обжарьте кусочки свинины до золотисто-коричневой корочки. Лук порежьте небольшими кубиками, на крупной терке натрите морковь и переложите в сковороду с жарящимся мясом. Овощи обжаривайте около 7 минут затем переложите их в кастрюлю или сотейник. Рис промойте и выложите поверх мяса и овощей. Залейте рис двумя стаканами воды, немного посолите и поперчите, положите лавровый лист. Чеснок нарежьте крупными кружочками, добавьте перец горошком. Доведите плов до кипения. Когда рис достаточно разбухнет и вся жидкость испарится, переставьте плов в разогретую духовку. Он подается к столу горячим, со свежей зеленью или салатом.

Вам потребуется:
мясо свинины — 300 г
растительное масло — 3 ст. л.
рис — 1 ст.
морковь — 1 шт.
лук — 2 шт.
чеснок — 3 головки
соль, специи — по вкусу

МЯСО «СЛАВЯНСКОЕ»

Свиную вырезку с тонкими прослойками сала тщательно вымойте. Натрите солью и перцем и оставьте на некоторое время, чтобы мясо хорошо пропиталось специями. Потом выложите его на смазанный жиром противень. Измельчите на мелкой терке две-три дольки чеснока и натрите им мясо.

Займитесь приготовлением соуса. Чеснок очистите от кожицы и пленки. Нарежьте чеснок кружочками. Морковь и яблоко натрите на крупной терке. В сковороде разогрейте небольшое количество растительного масла и обжарьте морковь и яблоки до полуготовности. Смешайте их с чесноком. В мясе сделайте надрез и вложите туда приготовленный соус, отправляйте в духовку и запекайте свинину до полной готовности. Перед тем как достать ее из духовки, нарежьте сыр тонкими пластинками и выложите ими запеченную свинину. Когда сырные ломтики расплавятся и покроют мясо золотистой корочкой, можно подавать блюдо к столу.

Вам потребуется:
свинина — 500–600 г
чеснок — 2 головки
морковь — 1 шт.

яблоки — 2 шт.
сыр — 100 г
соль, перец — по вкусу

ЗАПЕЧЕННОЕ МЯСО «ПЕТРОВСКОЕ»

Говяжью вырезку хорошо вымойте и порежьте на порционные куски. Каждый из них отбейте, посолите и поперчите. Противень (или форму) смажьте маслом и выложите на него слой порезанного кубиками картофеля. Немного посолите.

Чеснок очистите и промойте. Порежьте его кружочками и выложите на слой картофеля. Чеснок полейте сметаной. Подготовленное и пропитавшееся специями мясо выложите поверх сметаны и посыпьте чесноком. Натрите на крупной терке сыр и смешайте его со взбитым яйцом. Залейте полученной массой слой мяса и чеснока. Поставьте противень в хорошо прогретую духовку и запекайте до полной готовности.

К столу это блюдо подается порезанным на порционные куски и украшенным кружочками лука.

Вам потребуется:
говядина — 350 г
картофель — 350 г
чеснок — 2 головки
сметана — 3 ст. л.
яйцо — 1 шт.
сыр — 100 г
соль, перец — по вкусу

СУП «ХАРЧО»

Курицу промойте и порежьте на порционные кусочки. Залейте водой и варите до готовности. Выложите в бульон промытый рис. Когда он начнет набухать, посолите суп.

Мелко порежьте лук и морковь. В сковороде разогрейте сливочное масло и обжарьте овощи на среднем огне. Перед окончанием жарки добавьте томатную пасту и хорошо перемешайте. Чеснок очистите от кожицы, мелко порежьте и переложите в сковороду. Тушите овощи около 5–7 минут и переложите их в суп.

Отдельно приготовьте для него заправку. Порежьте чеснок, затем немного подавите его и смешайте с мелко порубленной зеленью укропа и базилика.

Вам потребуется:
курица — 1 шт.
рис — 0,5 ст.
чеснок — 1 головка
сливочное масло — 50 г
лук — 1 шт.
морковь — 1 шт.
томатная паста — 2 ст. л.
зелень — 50–60 г
соль — по вкусу

МОЛДАВСКИЙ МУЖДЕЙ

Чеснок очистите от кожицы и пленок. Вымойте проточной водой и пропустите через чеснокодавилку или натрите на мелкой терке. Смешайте его с мясным или куриным бульоном. Добавьте немного соли и уксуса. Таким соусом можно приправить любой мясное блюдо.

Вам потребуется:
чеснок — 1 головка
бульон — 150 г
соль, уксус — по вкусу

СОУС «ГРУЗИЯ»

Орехи немного подсушите в духовке и измельчите. Чеснок очистите от кожицы и пленки, промойте и пропустите через чеснокодавилку. В посуде смешайте измельченные орехи, чеснок, соль и перец. Зелень промойте и мелко изрубите. Смешайте ее с орехово-чесночной смесью. Разведите полученную массу мясным или куриным бульоном. Добавьте лимонный сок. Все продукты тщательно перемешайте. Такой соус идеально подходит к шашлыкам и к любым мясным блюдам.

Вам потребуется:
орехи — 1 ст.
чеснок — 1 головка
бульон — 0,5 ст.
лимонный сок — 6 ст. л.
зелень — 60 г
соль, перец — по вкусу



ПАСТЫ ДЛЯ БУТЕРБРОДОВ

ПАСТА «ТАЙВАНЬ»

Отварите указанное в рецепте количество риса. Морковь натрите на мелкой терке. Смешайте с ней мелко порубленный лук. Измельченные продукты обжарьте в сковороде до готовности с хорошо разогретым растительным маслом. Чеснок очистите и мелко порубите. Смешайте его с обжаренными овощами. Зелень порубите до состояния кашицы и соедините с чесночной смесью. Соедините рис и овощную массу. Посолите и поперчите по вкусу.

Вам потребуется:

рис — 5 ст. л.
чеснок — 2 дольки
лук — 1 шт.
морковь — 1 шт.
зелень — 50 г
соль, перец — по вкусу

ПАСТА «РОССИЙСКАЯ»

Отварите грибы до полной готовности, охладите и пропустите через мясорубку. Чеснок очистите от кожицы и тоже пропустите через мясорубку. Отварите яйца вкрутую. Охладите их и мелко порубите. Это можно сделать их при помощи вилки. Смешайте все продукты. Посолите по вашему вкусу.

Вам потребуется:
грибы — 250 г
чеснок — 3 дольки
яйца — 2 шт.
соль — по вкусу



МАРИНОВАНИЕ И КОНСЕРВИРОВАНИЕ

ЧЕСНОК КВАШЕНЫЙ

Отберите крупные головки чеснока и очистите их. Дольки должны быт крепкими, без червоточен. Хорошо их промойте, срежьте корневые мочки и сложите в посуду, подготовленную для квашения. Для придания особого пряного запаха и вкуса, положите в посуду хорошо вымытые листья смородины, вишни, соцветия укропа. Залейте в посуду рассол. Квашение будет продолжаться около двух недель. В течение этого времени можно при необходимости подливать рассол. Квашеный чеснок хранят в холодном месте.

Для приготовления рассола вскипятите воду, добавьте соль и дождитесь ее полного растворения. В кипящую воду влейте уксус и сразу снимите с плиты.

Вам потребуется:

чеснок — 700 г
вода — 1 л
соль — 50–55 г
6%-ный уксус — 50 г

ГРИБЫ «ПСКОВСКИЕ»

Для этого вида засолки подойдут опята, маслята, подберезовики. Грибы отберите упругие, хорошо промойте водой и порежьте небольшими кубиками. Налейте в кастрюлю воды, добавьте соль и доведите до кипения. Затем положите подготовленные грибы. Добавьте лавровый лист, луковицу, несколько горошин черного перца. Готовые грибы должны опуститься на дно кастрюли.

Займитесь подготовкой посуды для хранения грибов. Банки тщательно вымойте и простерилизуйте. На дно уложите по пригоршне мелко рубленного чеснока. Перед тем как порезать его, очистите от шкурки и пленки и хорошенько вымойте. Поверх положите грибы. Отвар, в котором они варились, не сливайте.

Банки с грибами накройте прокипяченными крышками и стерилизуйте в течение 10–15 минут. После этого крышки закатайте. Храните грибы в холоде.

Вам потребуется:
грибы — 3 кг
вода — 350 г
соль — 150 г
чеснок — 200 г
перец, лавровый лист — по вкусу

КВАШЕНАЯ КАПУСТА С ЧЕСНОКОМ

Приготовьте банку для квашения капусты. Вымойте и высушите ее. Капусту тонко нашинкуйте и переложите в чисто вымытый таз. Затем пересыпьте солью, поперчите и немного помните руками. Чеснок очистите от кожицы и пленки, хорошенько промойте проточной водой и порежьте на крупные кружочки. Чеснок выложите в таз с капустой и перемешайте.

Уложите капусту в банку. Ее не нужно очень сильно утрамбовывать, чтобы осталось место для маринада.

Для его приготовления вскипятите воду, всыпьте сахар. После того как он растворится, добавьте уксус. Маринадом залейте капусту. Банку накройте чистой марлей. Через 3 дня ее можно закрыть полиэтиленовой крышкой. Храните такую капусту в холодном месте.

Вам потребуется:
капуста — 5 кг
чеснок — 5 головок
вода — 2 л
6%-ный уксус — 150 г
сахар — 4 ст. л.

ЧЕСНОК МАРИНОВАННЫЙ

Больше всего подходит чеснок, молодой или, как его еще называют, молочный. Обдайте его кипятком, для того чтобы он лучше чистился. Снимите с него кожицу и пленку, осторожно удалите корневую мочку. Делайте это аккуратно, стараясь, чтобы головка не развалилась на дольки. Чеснок вымойте под проточной водой, уложите его в вымытые и высохшие банки и залейте их маринадом.

Для приготовления маринада вскипятите воду. Добавьте соль, сахар, несколько

горошин перца и гвоздику, а затем уксус. Банки с залитым маринадом выдерживают при комнатной температуре около одного месяца. Потом их закрывают полиэтиленовыми крышками и хранят в холодном месте.

Вам потребуется:

чеснок — 1 кг

вода — 700 г

сахар — 1 ст. л.

соль — 2 ч. л.

6%-ный уксус — 3 ст. л.

перец, гвоздика — по вкусу



ЧЕСНОЧНАЯ ЗАКУСКА

Указанные в рецепте овощи пропустите через мясорубку. Перец и чеснок — в последнюю очередь, чтобы не испарялся запах и вкус. Переложите прокрученные овощи в специальную посуду, поставьте на огонь. Добавьте соль, сахар. Варите около 30 минут после закипания.

Перед тем как снять закуску с огня, добавьте уксус. После поварите еще несколько минут. Смесь разложите по стерилизованным банкам и накройте прокипяченными металлическими крышками. Каждую банку поставьте на несколько минут в слабо кипящую воду для стерилизации. Затем закуску можно закатывать крышками.

чеснок — 350 г

помидоры — 2,5 кг

паприка — 1,5 кг

жгучий перец — 2 стручка

соль — 3 ст. л.   сахар — 5 ст. л.   6%-ный уксус — 200 г



ГЛАВА VI. ЧЕСНОК В ДОМАШНЕМ ХОЗЯЙСТВЕ

СПОСОБЫ ХРАНЕНИЯ

Очень важную роль в развитии и полноценном существовании человека играют употребляемые им в пищу различные питательные вещества, содержащиеся в чесноке. Но для того чтобы сохранить наибольшее количество витаминов этого продукта, прежде всего необходимо научиться оберегать его от возможной порчи.

О существовании этого уникального растения человек впервые узнал еще несколько тысячелетий тому назад, поэтому хранение чеснока и предупреждение его болезней со временем совершенствовались и на сегодняшний день имеют множество различных способов. Зависят они, прежде всего, от среды произрастания, его сорта, особенностей питательной подкормки и способов удобрения.

Чтобы хорошо сохранить чеснок, надо правильно, своевременно убрать его и обработать перед закладкой на хранение. Вполне сформировавшиеся и вызревшие луковицы, пожелтевшие листья и полегающие стрелки говорят о том, что растение вполне «готово» покинуть место своего пребывания на грядке и поселиться в вашем хранилище.

Но для начала необходимо аккуратнейшим образом снять его с участка, избегая всяческих повреждений, что может отрицательно повлиять на его дальнейшее хранение, и отсортировать луковицы по размеру (калибру) и степени зрелости. При этом необходимо помнить, что перезревшие и очень крупные головки чеснока могут интенсивно выделять газ этилен, при помощи которого усиливается дозревание продукта, тем самым сокращая сроки его хранения. Поэтому в хранилище первым делом нужно отвести определенное место, произведя перед этим естественную просушку всего урожая на воздухе.

Кроме этого, во время хранения чеснок необходимо перебирать, чтобы избежать порчи всей заготовки из-за одного-двух подгнивших плодов. Однако этим процессом не стоит

увлекаться: при излишней переборке чеснока можно нечаянно повредить его оболочку, и тогда сроки сохранения могут, к сожалению, сократиться.

Лучшее всего чеснок лежит в сухих подвалах или холодильниках от минус 2 до плюс 4 градусов. Но это общепринятое понятие. На самом же деле разные его сорта хранятся по-разному, и в этом процессе нужно быть предельно внимательными и осторожными.

Возьмем для начала одну из основных групп, на которые чеснок делится по своим ботаническим особенностям, — яровые сорта. Обычно он хранится смешанным способом: сначала при комнатной температуре в течение примерно полугода, а затем он постепенно охлаждается до плюс 4 градусов и содержится при этом не более двух месяцев. Такой способ не только определяет характер развития растения данного сорта, но и предупреждает его нежелательное перезревание и порчу. А вот посадочный материал ярового чеснока следует хранить при температурах от минус 7 до плюс 7 градусов, чтобы сократить период вегетации растения и ускорить его пробуждаемость к росту.

Немного иначе относятся к хранению чеснока другой группы — озимого. Продукт такого сорта очень капризный: имеет меньшее количество кроющихся чешуек, чем яровая культура, поэтому больше подвержен различным заболеваниям по причине испарения содержащейся в нем влаги, и к нему нужно относиться с предельным вниманием.

Средняя температура «предпочитаемая» озимым чесноком — плюс 2 градуса, но на длительное хранение его все же лучше не закладывать.

У стрелкующих сортов чеснока семенной материал хранится в необмолоченных соцветиях. Температурный режим в среднем, как и у всех остальных, — градусов.

В длительно вегетирующих растениях чеснока содержится большое количество витамина Е, который очень полезен для человеческого организма и обладает свойством снижать риск заболевания склерозом. Но чтобы добиться получения таких растений, необходимо специально хранить чеснок «теплым» способом при средней температуре плюс 19 градусов.

Чеснок очень богат содержащимися в нем фитонцидами, которые обладают антимикробным действием, но совместного хранения его с картофелем и корнеплодами лучше избегать. Это объясняется тем, что входящие в химический состав этого растения эфирные масла способствуют нежелательному потемнению размещенных рядом с чесноком продуктов, ухудшая при этом их естественный запах и вкус. Единственным овощем, который при хранении рядом с чесноком не теряет своих природных качеств, является лук.

Обычно чеснок, предварительно сплетенный в венки или косы, размещается в сухих погребных кладовых и других нежилых помещениях, где температура не превышает необходимой для длительного хранения этого продукта. В городских условиях чеснок чаще всего держат на балконах или непосредственно в квартирах, выбирая при этом для него такое место, чтобы он не подвергался тепловому температурному воздействию отопительных и электро-нагревательных приборов. Но при этом не стоит забывать, что хранение чеснока при комнатной температуре возможно, только если он является здоровым продуктом, не зараженным естественными болезнями или вредителями.

И все же в домашних условиях он постепенно высыхает.

Поэтому целесообразно применить парафинирование луковиц: примерно в7-98 частях парафина растворяют 2–3 части моноглицерина и общую смесь нагревают до 80 градусов, куда затем погружают в сетках отобранный чеснок на 2–3 секунды. Полностью покрывая его оболочку, парафин задерживает испарение влаги и притормаживает дыхательный газообмен. Накопившийся внутри луковиц углекислый газ начинает отрицательно действовать на содержащиеся в них микроорганизмы и тем самым предохраняет от усыхания и различных заболеваний.

После этого головки укладывают в подготовленную тару (заранее просушенные ящики, коробки или бумажные пакеты) и относят в холодные кладовые (при температуре градусов). Целлофановые пакеты лучше не применять.

При неожиданном понижении температуры в хранилище чесночные плетенки и ящики

прикрывать от перемерзания. В городских условиях вместо специальной тары употребляют старый капроновый чулок, который вывешивается у окна. Но можно обойтись и другим, более простым и доступным способом: чеснок складывают в полотняный мешок и определяют опытным путем наиболее прохладное место.

Со временем чеснок начинает прорастать. Чтобы этого не случалось, надо воспользоваться следующим способом: обжечь над газовой плитой (или каким-нибудь иным способом) донца головок или просто слегка их подпалить. Это значительно продлит сроки хранения.

Если соблюдать все необходимые для хранения чеснока условия, которые обеспечивают его долгосрочную лежкоспособность, то вполне можно сберечь его почти до года!

БОРЬБА С НАСЕКОМЫМИ ПРИ ПОМОЩИ ЧЕСНОКА

Чеснок используют и как средство борьбы с различными видами насекомых. Характерное содержание сухих веществ в листьях и луковицах (до 40 %), основная масса которых представлена углеводами, пагубно влияет на их жизнедеятельность. Большое количество аскорбиновой кислоты, минеральных элементов и эфирных масел, придающих чесноку специфический вкус и запах, наносят серьезный урон надоедливым вредителям.

Чеснок проращивают среди кустов смородины и земляники, чтобы защитить их от поражения почвенным клещом, а разместив его на грядках рядом с морковными культурами, можно избежать появления на них морковной мухи. С этой целью высаживать его на огороде следует небольшими партиями — несколько растений по междурядью или около смородиновых кустарников.

Против тли и еще одного вида паразитов из семейства бабочек — совки можете изготовить из чеснока безвредные для человека и животных препараты: разотрите 170 г чеснока, залейте 1 л воды и настаивайте в течение недели в прохладном месте, затем процедите и используйте для опрыскивания. Но еще лучше на основе этого настоя сделайте такую смесь: 60 г настоя растворите в 10 л воды и разведите в нем 50 г мыла. Также 10 %-ный раствор употребляют для борьбы с фитофторой томатов, учитывая при этом определенные сроки опрыскивания: с начала июля с интервалом в две недели.

Уничтожить тлю можно и другим способом: настаивайте в течение суток раствор, приготовленный из 10 л воды и мелко истолченных долек чеснока и головок лука (по 50 г каждого продукта).

А вот против клеща применяют настой из залитых 10 л теплой воды 200 г измельченного чеснока. Настаивается такая смесь в течение 20 минут.

Все указанные препараты, которые можно с таким же успехом использовать для дезинфекции семян, безотказно действуют при сроке их хранения в нормальных температурных условиях (до плюс 30 градусов) не более 5 дней. Нормы расхода жидкостей берутся в размере: 1 л на 10 квадратных метров — для овощных культур и земляники; на кустарники и молодые деревья — до 2 л.

Кроме некоторых огородных вредителей, чеснок без труда «справляется» и с появившимися дома рыжими муравьями и тараканами. Стоит всего-навсего поскоблить ножом уже очищенные от внешнего покрова дольки чеснока и расположить их в небольшом количестве (по 2–3 штуки) в местах появления насекомых, как через сутки вредители забудут сюда дорогу.

ЧЕСНОК В БЫТУ

Существует масса способов применения чеснока в бытовых условиях. В качестве дезинфектора его используют при чистке сантехнических узлов и мытье полов в комнате, где домашнее животное оставило после себя следы своеобразного характера.

Кроме того, сок этого растения можно применять вместо клея для бумаги (при утеплении квартиры на зиму). Для этого необходимо разрезать одну дольку чеснока и, не давая ей полностью высохнуть, несколько раз провести по месту предположительного соприкосновения поверхностей и приложить одну из них на другую.

Также при помощи чесночного сока можно склеивать и оконные стекла, только при этом нужно учитывать, что после промывки стекла водой природный клей теряет свои свойства.

Так что из всего сказанного выше можно сделать определенный вывод: чеснок — это универсальное растение, которое может оказаться незаменимым помощником не только на огородном участке, но и дома.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

«От зеленого листа пошло все на Земле», — писал великий русский ученый К. А. Тимирязев. Растения дали человеку ткани, бумагу, пищу, лекарства. Самыми верными его спутниками всегда были лилейные — лук, алоэ и многие другие. Чеснок, которому посвящена эта книга, тоже наш древний и надежный друг из того же семейства. Ни он, ни его «родственники» не подводили человека ни разу за все тысячелетия их использования. И вы тоже можете смело доверять чесноку.

К сожалению, рассмотреть в одной книжке все достоинства чеснока невозможно. Единственное, что следует помнить об этом универсальном растении: чеснок неисчерпаем, поэтому, если вам известен какой-то секрет его применения в быту или, скажем, в кулинарии, не упомянутый нами, не спешите сомневаться: возможно, что он окажется полезен!



КОНЕЦ